U d'/of OTTAWA
39003004045620

Librairie VUIBERT, Boulevard Saint-Germain, 63, PARIS, 5e.

POUR REFAIRE LA RACE

La "Méthode naturelle"

du Lieutenant de vaisseau HÉBERT

EXPOSÉE PAR

PAUL VUIBERT

Brochure de 25 × 16cm. . . . . 3 fr. 50

La *méthode naturelle* d'éducation physique est connue vaguement de tout le monde depuis que, après la presse sportive, la grande presse a porté à tous les échos les merveilleux résultats obtenus par M. Hébert à l'École des fusiliers marins de Lorient d'abord, puis à l'École des pupilles de la marine, à l'École des mousses et dans toute la marine, plus tard au Collège d'athlètes de Reims, dû à la munificence du marquis de Polignac, et enfin, pendant la guerre, dans toute l'armée française, où cette méthode s'est imposée par la force des choses, mais où, malheureusement, elle ne pouvait être appliquée dans beaucoup de cas que d'une façon très imparfaite.

Au moment où l'éducation physique semble devoir être développée dans nos établissements d'instruction, il y a un grand intérêt à ce que les éducateurs, les jeunes gens, les jeunes filles, les familles aient une vue très nette de ce qu'est la méthode Hébert et sachent en quoi elle se distingue des autres, pourquoi elle leur est supérieure et pourquoi elle est sortie triomphalement des épreuves comparatives qui ont eu lieu à Joinville, d'abord, puis aux séances d'application du Congrès d'éducation physique de 1913. La brochure de Paul Vuibert les éclairera complètement. Elle donne aussi des indications sur le développement pris par la méthode pendant la guerre et depuis. Bien que l'enseignement de Joinville se soit modelé sur celui de M. Hébert, il reste entre les deux une différence d'esprit qui empêchait le premier de s'adapter aux nécessités de la guerre. Le Grand Quartier

Général a fait établir par les commandants d'Armées une comparaison entre les deux méthodes qui a été tout à l'avantage de la seconde. Le questionnaire et les principales réponses sont reproduits dans la brochure, ainsi que la conclusion du G. Q. G.

Quant aux hommes mêmes repétris des mains de M. Hébert, ou sous sa direction immédiate, voici en quels termes M. Henry Chéron, rapporteur du projet de loi sur l'éducation physique, a parlé d'eux, au Sénat, en juillet 1920 : « Comment ne pas rendre hommage, en effet, à l'admirable effort accompli dans le domaine de l'éducation physique par de véritables apôtres tels que le commandant Hébert, qui a fait de ses fusiliers marins les hommes les plus souples, les plus robustes et les plus courageux de France. *(Très bien! Très bien!)* » Allusion à l'œuvre surhumaine accomplie par ces héros à Dixmude, où ils se sont immortalisés. Le lieutenant de vaisseau Hébert y a été grièvement blessé à la tête de sa compagnie. L'ordre du jour du 12 décembre 1915 du ministre de la Marine porte qu' « aucune troupe ne fit ce qu'ils ont fait ». Ils furent les premiers soldats du monde. C'est que plus des deux tiers de ces hommes avaient subi l'entraînement complet par la *méthode naturelle.*

Quand l'éducation physique sera organisée, c'est cette méthode qui refera notre race. En quoi consiste-t-elle ? Le voici, en gros : Nous sommes faits pour marcher, courir, sauter, grimper, lancer, porter, nous défendre, nager. Si nous faisons tout cela, nous menons la *vie naturelle;* tous les muscles de notre corps remplissent leur fonction, tous, par conséquent, ont le développement que leur a assigné la nature. Physiquement, nous sommes parfaits, nous sommes des athlètes (1). Or, la civilisation ne nous permettant pas de mener la vie naturelle, M. Hébert a imaginé de nous en procurer le bénéfice par ce qu'il appelle la *méthode naturelle.* Trente-cinq minutes par jour d'exercices savamment combinés y suffisent. Pas d'appareils, pas d'agrès, presque rien comme installation. Une piscine est désirable; à défaut, on laisse de côté la natation. Les exercices se font le plus possible au grand air et à la lumière et dans un costume sommaire, car ces deux facteurs, air et lumière, ont sur l'orga-

(1) Ce mot prête à confusion dans l'esprit de beaucoup de personnes, qui se représentent un athlète comme un hercule de foire, avec de gros bras noueux, et par conséquent très disgracieux. Ici, on prend le mot athlète dans son sens propre. Il s'applique à une personne, de l'un ou l'autre sexe, complètement développée, apte aux exercices du corps, en un mot normale, comme nous devrions tous l'être, comme nous le serions tous si la *méthode naturelle* était enseignée partout. Comme cette méthode, où prédominent les exercices de vitesse, tend à former des muscles longs et fins, et non des muscles gros et courts, les types produits sont très harmonieux.

nisme une action d'une grande efficacité. Les hommes et les enfants se contentent généralement d'un caleçon. Les dames et les jeunes filles portent un court pantalon et une tunique grecque flottante, les bras et les jambes restant nus. S'il fait très froid, on ajoute un chandail.

On s'endurcit très vite. Adieu les rhumes et les bronchites. On devient fort, le corps devient beau, on jouit de la pleine santé. Le caractère s'améliore et l'on voit la vie en rose. Le goût de l'action naît, si on ne l'avait pas. On devient énergique, on se sent capable d'entreprendre de grandes choses.

La guerre ayant été une grande école d'application de la méthode Hébert, la cause est gagnée parmi les hommes, et le nombre de moniteurs masculins est considérable. Restaient les femmes, pour qui les exercices physiques ont plus d'importance encore que pour les hommes. M. Hébert s'est occupé d'elles et a formé une remarquable école de monitrices, à laquelle peuvent s'adresser les municipalités qui veulent créer des stades et les écoles qui adoptent la méthode et qui ont à faire former leurs propres monitrices.

Cette méthode a été introduite à l'Ecole normale supérieure de Sèvres en 1919, et déjà, à la rentrée de 1920, une Sévrienne qui venait de quitter l'Ecole obtenait de la directrice de son lycée que la méthode y fût mise en application. On la suit également au lycée de Sèvres, créé l'année suivante.

Les leçons féminines de M. Hébert ayant été données à Neuilly-sur-Seine pendant quelques années, la méthode y est particulièrement connue. Il s'y est ouvert, en octobre 1919, une institution de jeunes filles, l'Ecole La Fayette, où, anticipant sur la loi attendue, on a réservé à l'éducation physique la place qui lui était due. Directrice (agrégée), professeurs et élèves rivalisent d'ardeur dans l'application de la méthode naturelle. Toutes les fillettes sont transformées. Cette école nous offre en petit l'image de la cité future, où chacun, remplissant son « devoir physique quotidien », conservera jusqu'à un âge avancé la force, la santé et la beauté.

Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
University of Toronto

http://www.archive.org/details/pourrefairelarac00vuib

La Méthode naturelle

du Lieutenant de vaisseau HÉBERT

ANNEXE DE LA BIBLIOTHÈQUE
uOttawa
LIBRARY ANNEX

Phot. Pirou, r. Royale

PAUL VUIBERT

(1887-1914)

POUR REFAIRE LA RACE

LA
Méthode naturelle
du Lieutenant de vaisseau HÉBERT

exposée par

PAUL VUIBERT

PARIS
LIBRAIRIE VUIBERT
63, BOUL^d SAINT-GERMAIN, 63

DU MÊME AUTEUR

A LA MÊME LIBRAIRIE

Les Boy Scouts. — 3e édition. Brochure 25 × 16 cm., avec 7 magnifiques photographies hors texte. . . . . 2 fr. 25

GV
249
V2
1921

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.
Copyright by Vuibert, 1921.

IN MEMORIAM

Les pages que nous recueillons aujourd'hui, avec la piété qui s'attache au souvenir des morts de la guerre, sont les dernières qu'ait écrites notre jeune et héroïque ami. Paul Vuibert venait de les achever, à la veille de la guerre, dont il devait être une des premières victimes, et ces feuilles, aujourd'hui publiées par sa famille, furent trouvées à la place où il les avait laissées, le 2 août de l'année tragique, lorsqu'il abandonna pour de plus hauts devoirs ses travaux, ses habitudes et ses plus chères affections. Telles qu'elles sont, elles nous apparaissent très lointaines et très récentes : très lointaines, hélas, par l'époque à laquelle nous reporte cette brochure d'« avant-guerre », par l'atmosphère dans laquelle on sent qu'elle fut écrite, par tous les vices ou les travers que combat son auteur avec une ardeur d'apôtre..., très récentes et même très présentes, et toujours très prophétiques, par l'importance du sujet, l'éloquence des faits et des chiffres, l'émotion pénétrante du patriotisme alarmé. Ceux qui ont connu ce charmant jeune homme l'y retrouveront, au moins en partie, avec certaines de ses meilleures, de ses plus sérieuses qualités ; ils se rappelleront sa fine silhouette, sa physionomie distinguée qu'éclairaient ses grands yeux clairs, son intelligence étendue, si souple et déjà si profonde, aussi apte aux patientes recherches de la science qu'aux délicates analyses du travail littéraire; ils n'en apprécieront que mieux le bon cœur, l'esprit pratique, la simplicité de cet « intellectuel » épris d'un si beau feu pour la *méthode Hébert*, prêchant lui-même d'exemple, tous les jours de sa vie, et tenant à joindre sa voix à celle des bons citoyens qui voyaient dans l'éducation phy-

sique de la race la première condition de notre renaissance. Ceux qui ne l'ont pas vu de leurs yeux retrouveront en lui sa génération, cette génération magnifique dont nous admirions en tremblant l'intelligence ouverte, la confiance hardie (et nous pouvons bien le dire aujourd'hui) la grandeur d'âme. Combien en est-il revenu, de ces jeunes gens qui connaissaient, à l'avance, leur destinée, que nous sentions résignés à tous les sacrifices? Ils ne vivaient, ne travaillaient, ne se fortifiaient de corps et d'âme que pour être prêts à partir le jour de la grande épreuve, afin de compenser par leur héroïsme tout ce qu'ils savaient manquer à la défense du pays. Et ils nous ont sauvés, en effet.... A quel prix!... Ils sont morts dès les premiers jours, par milliers, par dizaines de mille, fauchés par les mitrailleuses auxquelles ils n'opposaient que leurs nobles poitrines.... Et pas un mot dans leurs lettres, pas un sentiment dans leur cœur ne laisse voir qu'ils maudissent de criminelles imprévoyances. Pauvres jeunes gens, que nous regretterons jusqu'à notre dernier jour, dont l'absence toujours pleurée se fera cruellement sentir dans la France de demain, c'est quelque chose de votre âme que l'on retrouve en chacun de vous, dans ces lettres, dans ces récits, dans ces papiers tachés de boue et de sang que vos parents ont recueillis comme votre testament intime! — Les pages de Paul Vuibert, pour avoir été écrites dans son cabinet de travail, quelques semaines avant la guerre, n'en sont pas moins de la même famille que ces touchantes correspondances. Tué à Osly, près de Soissons, le 15 septembre 1914, il n'a même pas eu le temps, lui, de décrire la guerre. Seuls, quelques billets énergiques et tendres, rédigés pour sa jeune femme, permettent de le suivre à Dieuze, puis dans la retraite, puis sur la Marne; ils cessent le 14 septembre.... Depuis, plus de nouvelles! Le silence, rien que le silence, le silence angoissant, l'attente indéfiniment déçue, le lent chagrin qui consume à mesure que passent les mois et les années, le long martyre des familles qui n'osent, par l'aveu de leur deuil, éteindre sur le « disparu » la dernière lueur d'espérance. — Ces pages, du moins, le font revivre, tel qu'il était au moment de partir pour la grande guerre, tel que lui-même aurait souhaité de demeurer dans notre souvenir. Puisse cet humble essai d'un jeune homme qui eût été, dans l'avenir, une force pour son pays, redire le grand amour qu'il

avait voué à la France, rappeler le rôle qu'il voulait jouer dans sa renaissance physique pour en mieux préparer la renaissance morale, et lui assurer, dans la mesure où il souhaitait de l'exercer, sa petite part d'influence. Discret dans ses manières, modeste dans ses ambitions, chrétien désintéressé de tout calcul personnel, il n'hésitait pas, cependant, à exposer sa personne pour le triomphe des causes qu'il croyait justes et utiles. Parmi toutes celles qu'il servait avec un dévouement sans bornes, la cause de l'éducation physique lui apparaissait, sinon comme la plus brillante, au moins comme la plus pressante; elle n'a pas cessé de l'être, et c'est lui-même qui nous commande de transformer en un acte la dernière, la plus active de ses pensées d'*avant-guerre*.

J. Bezard.

NOTES BIOGRAPHIQUES

Paul Vuibert fit de brillantes études au lycée Louis-le-Grand et à la Faculté de droit de Paris. Il remporta trois premiers prix de grec et de latin au Concours général.

De bonne heure il comprit la nécessité de la vie au grand air pour le développement des forces physiques; aussi, tout jeune, commença-t-il à suivre avec assiduité les caravanes scolaires du Club Alpin[1]. Plus tard, il devint un des chefs de ces caravanes, où, au printemps de 1914, prévoyant la guerre, il faisait faire du scoutisme aux élèves.

Il fut un des premiers adeptes de cette école de « débrouillage », à laquelle il a consacré une brochure qui fait autorité. Il était allé se documenter à Londres auprès du général Baden-Powell. Ayant le goût de l'action, il cherchait à développer chez les jeunes gens les qualités viriles, qui font les âmes fortes.

Pour lui le problème de la régénération de la race n'était qu'un des aspects du problème de la dépopulation de la France, qui hantait continuellement son esprit. Au milieu de l'indifférence à peu près générale à l'époque, avec sa foi agissante, il secondait de son mieux ceux qui faisaient une croisade pour sauver le pays, et notamment M. Paul Bureau, dont il répandait le vaillant petit journal, *Pour la Vie*.

Secrétaire de la Conférence de Saint-Vincent-de-Paul de sa

1. Dans le *Bulletin* du Club de janvier 1900, Paul Vuibert est cité comme le scolaire ayant participé au plus grand nombre d'excursions en 1899.

paroisse, il voyait de près, dans un quartier pauvre, les misères humaines. Toutes ses forces tendaient à les soulager, et son esprit agitait les problèmes qu'elles font surgir.

Il lisait les journaux anglais et allemands, généralement mieux informés que les nôtres, et voyait venir la guerre. Réserviste, pouvant être rappelé sous les drapeaux d'un jour à l'autre, il demanda à servir éventuellement comme fantassin, ce qui lui fut accordé. On le versa au 154e d'infanterie.

Les Anglais venaient de faire paraître un bel ouvrage à la gloire de Florence Nightingale, l'initiatrice des œuvres de la Croix-Rouge. En juin 1914, Paul Vuibert, croyant de plus en plus la guerre imminente, pensa que ce serait faire œuvre utile que de publier une adaptation de ces deux gros volumes à l'usage des Français. Son père en demanda l'autorisation à l'éditeur anglais, qui accorda le droit de traduction. La guerre, survenue plus vite qu'on ne le pensait, a fait différer ce projet.

Paul Vuibert rejoignit la division de fer à Bar-le-Duc le 2 août 1914, trois jours après avoir achevé la présente brochure. Il fit définitivement partie du 354e régiment d'infanterie, un de ceux qui eurent le plus à se déplacer au début des hostilités. Il fut un des plus « durs » du bataillon, résistant à toutes les fatigues, serviable à l'excès, réconfortant ceux qui faiblissaient.

Le 29 août, il écrit à sa femme : « Il semble certain que la partie va être rude. Plus que jamais affermissons notre confiance, plus que jamais prions de toute notre âme pour le salut de notre cher pays, et faisons notre devoir jusqu'à l'extrême limite.... Nous avons dû nous replier devant des forces très supérieures. Nous marchons, marchons. Beaucoup sont abattus. Mais j'ai, et je garderai jusqu'au bout, toute ma confiance dans la victoire finale. »

Le 9 septembre, après avoir pris part à la bataille de la Marne, il écrit : « Le contraste de cet été superbe et de toutes ces campagnes dévastées est une chose horrible, comme est horrible la guerre elle-même. On rapporte de pareilles semaines une bien profonde volonté de labeur pacifique, de justice, d'action efficace sur les esprits et sur les cœurs. Nous travaillerons mieux, nous saurons mieux diriger notre effort, nous rendrons notre vie plus féconde. Il y a tant à faire ! »

Il venait de recevoir sur le champ de bataille les galons de caporal.

Le 13 septembre, devant l'Aisne, près de Soissons, deux jours avant de tomber, il écrit à sa femme : « La victoire, car nous la tenons, il semble bien, et nous sommes décidés à ne pas la lâcher, va nous créer de nouveaux et magnifiques devoirs : il s'agira de reprendre dans le monde le rôle que la France a en propre, son rôle d'autrefois, qu'elle était sur le point d'abandonner. Nous serons des ouvriers de ce grand et saint labeur. »

Puis les nouvelles cessèrent. Son capitaine adressa la lettre suivante à sa vaillante jeune femme : « Madame, je ne puis malheureusement pas calmer votre inquiétude en vous fixant exactement sur le sort de votre mari. Voici sans le moindre détour ce que je sais : nous étions le 15 septembre à Osly-Courtil (près de Soissons), dont nous avons occupé la lisière N.-O. tout le jour et une partie de la nuit. Battus par un feu violent d'artillerie et d'infanterie, nous n'avons pas pu en déboucher, et la nuit nous avons dû nous retirer après une attaque infructueuse faite à notre droite. Au cours du combat, selon son habitude, votre mari s'est très brillamment conduit. Dans l'après-midi, sous mes yeux, il est allé chercher un de mes agents de liaison qui venait de me quitter et était tombé grièvement blessé. Il l'a ramené près de moi à travers une grêle de balles.... »

Personne n'a vu tomber Paul Vuibert. Le 27 février 1915, son capitaine, après toutes les enquêtes, ne savait rien de plus au sujet du « compagnon d'armes qui », écrivait-il, « serait aujourd'hui officier à mes côtés si la malchance ne l'avait poursuivi à Osly ».

Nous ne pouvons mieux faire, pour compléter le portrait de Paul Vuibert, que de donner ces quelques lignes extraites d'une lettre que M. l'abbé Petit de Julleville, alors aumônier au 53e colonial, a adressée à sa femme : « Madame, nous descendons de la tranchée, où nous venons de passer un grand mois, et je puis enfin trouver un peu de liberté et de détente pour venir à vous. Que vous avez bien fait de m'écrire, et combien je vous remercie ! Votre bien-aimé Paul m'est uni par des liens si chers, et depuis si longtemps ! Du premier jour où nous sommes entrés en relations, alors qu'il était encore un enfant, j'ai senti les admirables richesses de son âme, son

intelligence, son humilité, sa pureté, et cette ardeur pour le bien qui le consumait presque. Paul, comme enfant, puis comme jeune homme, a vraiment atteint les hauteurs de la sainteté. Et, parmi tant de jeunes gens qui ont passé déjà dans ma vie, je ne vois pas qui je pourrais mettre au-dessus de lui. »

H. Vuibert.

La " Méthode naturelle " du Lieutenant de vaisseau Hébert

Les historiens qui, dans une centaine d'années, voudront se renseigner sur les mœurs françaises au cours du XIXe siècle et au début du XXe, auront peine à comprendre notre indifférence pour les exercices du corps. Ce sera l'étonnement de nos petits-fils de constater qu'il fallut, de la part de quelques hommes clairvoyants et patriotes, organiser en faveur de la gymnastique naturelle une véritable croisade pour faire triompher la cause du bon sens. Depuis longtemps alors les ébats du corps seront en faveur comme ceux de l'intelligence; cette terre privilégiée, où un ciel toujours tempéré et une nature partout riante invitent à se dépenser au grand air à cœur joie, verra enfin la raison admise à régler l'activité de ses fils; la famille et l'école feront œuvre d'éducation complète, harmonieuse; les sports seront universellement pratiqués par une jeunesse forte et vaillante; des terrains de jeux dans les campagnes et des stades dans les villes serviront les saines récréations d'un peuple uni dans le goût des plaisirs solides. On aura peine à se représenter les ancêtres de 1900, de 1910, que tant de documents irrécusables montreront si peu soucieux de la force physique et de la santé, si oublieux des préceptes du grand philosophe français qui voyait en elles « le fondement de tous les autres biens en ce monde », et l'étude d'un cas si curieux fournira sans doute la matière d'ingénieuses dissertations.

Mais n'anticipons pas! Nous n'en sommes pas à cette heureuse époque. Il nous est seulement permis de constater la triste condition physique des Français de 1914 et de déplorer l'absence d'orga-

nisation nationale de l'éducation physique. A l'école, au lycée, au régiment, dans les sociétés de gymnastique, ni doctrine ni méthode : partout une bonne volonté mal éclairée et des efforts anarchiques. Nous ne chargerons pas un tableau qui est déjà assez noir; nous n'insisterons pas sur le contraste qui éclate entre l'aspect moyen des Français et celui de tant de peuples en pleine santé; nous ne voulons pas non plus rechercher les causes, nombreuses et souvent lointaines, de cet état de choses. Aussi bien tout le monde a compris la nécessité de réagir et le *devoir physique* évident qui s'impose à chacun de nous et à la nation entière. L'insouciance où nous avons vécu n'a pas atteint seulement notre santé, mais aussi notre équilibre moral, un grand nombre de nos aptitudes, et a eu sa répercussion jusque dans notre vie sociale et politique : nous avons trop souffert pour n'avoir pas la ferme volonté de guérir. Il n'existe plus aucun doute sur ce point dans les esprits; on a reconnu depuis des années qu'il faut faire quelque chose. La seule difficulté est de savoir ce qu'il faut faire; et lorsqu'on songe au nombre des écoles existantes et à la confusion des systèmes, on juge moins sévèrement l'inertie qui a prévalu jusqu'ici.

Rien ne devrait être aussi simple que la connaissance des règles à suivre pour bien se porter, car peu de science y suffit. Tous les êtres qui dans la nature se développent et agissent conformément aux lois de l'espèce trouvent sans peine la formule qui leur convient. Mais quand il s'agit de l'espèce humaine, de sa santé et de son progrès, on dirait que la question ne se pose plus de la même façon : on commence par mettre de côté le bon sens, on veut ignorer les résultats de l'expérience et on s'égare à la recherche de principes solidement établis depuis longtemps. Le jeune Français d'aujourd'hui, au lieu d'arriver à l'âge d'homme en possession de la santé et sans autre obligation que de l'entretenir, doit alors, s'il en comprend l'importance, résoudre pour son compte le problème tout entier de l'éducation physique. L'école ni le lycée ne se sont occupés de la question. Un certain nombre de jeunes gens ont eu la chance d'appartenir à une société de gymnastique, de sports ou de préparation militaire : c'est déjà beaucoup, si, comme nous le verrons plus loin, ce n'est généralement pas suffisant. Le régiment marque pour presque tous l'époque de l'activité physique maximum;

mais le bienfait qui en résulte est lié à un genre de vie tout spécial et n'est que temporaire. Les velléités sportives de l'enfant ou du jeune homme ne sont guère encouragées en général par sa famille ou dans le milieu où il grandit. C'est presque toujours par un acte bien net d'initiative personnelle que l'adolescent chez nous se tourne vers les exercices physiques.

Il s'agit maintenant, pour l'aider, de prendre parti, de se décider entre les diverses écoles ou méthodes qui se présentent : ce n'est pas une petite affaire. Méthodes officielles de l'armée et de l'Instruction publique, gymnastique aux agrès, méthode suédoise et méthodes dérivées, « culture physique », tous les sports de compétition et toutes sortes de systèmes plus ou moins neufs ne manquent ni de partisans ni de raisons.

Chacun allait ainsi au gré de ses préférences ou des rencontres ; on commençait à faire quelque chose, ce qui valait assurément mieux que de ne rien faire du tout, mais on s'agitait dans la confusion, l'incertitude, la théorie, et l'on perdait presque entièrement de vue la question principale, celle de l'*éducation physique*, lorsque l'attention fut appelée, aux environs de 1906, sur les résultats obtenus à Lorient par un jeune officier de marine, chargé de l'éducation physique des fusiliers marins et qui ne suivait ni les méthodes officielles, ni la suédoise, ni la gymnastique d'agrès, ni aucune autre des méthodes cataloguées.

Quelques personnalités sportives firent le voyage de Lorient pour savoir à quoi s'en tenir et en revinrent émerveillées. Après la presse spéciale, la grande presse s'occupa des fusiliers du lieutenant de vaisseau Hébert et, par les détails qu'elle donna sur cette nouvelle méthode de travail, piqua fortement la curiosité publique. Les démonstrations de la Grande-Roue et de Joinville en 1909 furent une véritable révélation pour un certain nombre de privilégiés, hommes de sport et journalistes, officiers, médecins. Des articles de journaux portèrent au public l'écho de leur admiration ; mais ce n'est guère que du Congrès international d'éducation physique, tenu à Paris en mars 1913, que date la grande notoriété de la méthode.

Sa simplicité, qui permet à tous de se l'assimiler et de la pratiquer, lui donne, au point de vue de l'application nationale, une immense

supériorité. Elle est faite pour tous, enfants, adolescents, adultes, femmes, sujets entraînés ou débutants; elle convient à un entraînement individuel comme à l'entraînement d'un groupe de sujets; elle est à sa place à l'école comme dans la marine ou dans l'armée. Elle n'exige pas d'agrès compliqués ni d'installation coûteuse. Elle est claire, précise, rigoureuse. Elle demande une activité sans cesse en éveil, de l'entrain, de la vivacité, de l'émulation : elle a toutes les qualités d'une méthode française et toutes les apparences de la raison même.

Que nous dit-elle, en effet? L'homme n'est pas une exception dans la nature; il n'échappe pas aux lois qui gouvernent le développement physique des autres êtres. Or tout être vivant parvient à son développement physique complet par la simple pratique des mouvements et des exercices qui lui sont nécessaires pour sa conservation et, au besoin, sa défense. Comme l'oiseau vole, comme le cheval ou le chien courent, sautent et nagent, l'homme marche, court, saute, grimpe, nage : il est bâti pour cela; ce sont là les exercices de son espèce, ceux qui entretiennent en lui la force et la santé. Les occupations que lui crée la civilisation l'éloignent en général de ces mouvements; mais aussi, plus il s'en éloigne, plus la vie artificielle met son emprise sur lui, et plus les influences néfastes pèsent nombreuses sur sa santé; les exigences profondes de sa nature réclament le retour aux activités essentielles de la race. La vérité du principe saute aux yeux pour qui veut bien regarder, ou mieux expérimenter lui-même, le prodigieux redressement que procure cette discipline naturelle.

Le point de vue, on le voit, est tout nouveau. On n'envisage plus le développement physique d'une manière théorique et indépendamment de la vie, on ne s'efforce plus d'analyser — tentative toujours arbitraire — les conditions de la santé pour élaborer ensuite un système qui s'applique tant bien que mal sur les données positives de la science. On part de l'expérience au contraire, on s'appuie sur des faits de vérité certaine et immuable et on n'a pas de peine à découvrir, ou plutôt à retrouver, les lois du développement humain : ce sont celles qu'appliquent instinctivement les sauvages, ce sont celles qui ont guidé de tout temps ceux qui ont été les plus beaux spécimens de l'humanité.

Ces exercices *naturels* et *utilitaires* qui suffisent à assurer à l'homme son développement complet sont au nombre de huit. Il est évident qu'ils n'ont pas tous la même importance : l'auteur de la méthode s'attache particulièrement à ceux qui développent le cœur et les poumons; la course lui apparaît comme le premier de tous, mais il y joint tous les autres : la marche, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (lutte et boxe) et la natation. Voilà le programme complet de l'éducation physique; voilà le tableau des exercices dont il faut autant que possible composer toute leçon d'entraînement; il faut en tout cas se rapprocher le plus possible de cet idéal si les circonstances ne permettent pas la leçon intégrale.

A côté des exercices naturels prennent place des *mouvements éducatifs élémentaires*. Ils ont plusieurs sortes d'utilités : servir pour certains sujets faibles de préparation ou d'introduction aux exercices essentiels, corriger des attitudes vicieuses ou l'effet de mouvements déformateurs qu'impose parfois la profession, ou le séjour sur les bancs de l'école, remplacer exceptionnellement un exercice naturel lorsque, pour une raison ou pour une autre, il est impossible de le pratiquer. Ces mouvements ne viennent qu'au second rang pour l'efficacité et la valeur éducative. Les tenants de la gymnastique officielle tout comme ceux de la suédoise veulent en faire l'alpha et l'oméga de l'éducation physique. C'est une erreur. Des mouvements élémentaires, artificiels, compassés, faits à vide, qui exigent pour servir à quelque chose une application froide et concentrée, ne procureront jamais le même bénéfice que des exercices où tout l'être est en mouvement, où toutes les facultés se tendent et se coordonnent en vue d'un résultat immédiat et tangible. De semblables élongations érigées en système d'éducation physique sont ridicules, à moins d'être pratiquées avec la conscience et l'impassibilité qui conviennent à l'accomplissement d'un rite sacré. Or il est bien évident qu'il n'en sera jamais ainsi chez nous. On oublie d'ailleurs que la suédoise n'est que la partie la moins intéressante d'un entraînement plus large : elle est la gymnastique de chambre; la gymnastique d'entretien de gens qui pratiquent violemment des sports de grand air tels que le ski et le patinage. Nous n'avons pas de raison de nous contenter de leur gymnastique de chambre, imitons plutôt

leur exemple en ce qui concerne les exercices de grand air, que nous avons la chance de pouvoir pratiquer à peu près en toute saison.

Pour compléter notre programme d'éducation physique, nous devrons encore y faire rentrer : les jeux, qui coupent heureusement les exercices de la leçon, qui constituent, en même temps que les plus agréables, les plus tonifiantes des distractions; les travaux manuels, qui donnent du coup d'œil, de l'adresse, de la précision; les sports enfin, qui ne valent pas les exercices naturels et utilitaires comme méthode d'éducation physique, mais qui, par l'attrait de la compétition, par la discipline intelligente qu'ils réclament, par les qualités morales qu'ils mettent en œuvre, appartiennent à une classe très élevée et doivent être généralement réservés comme complément pour les élèves bien entraînés.

Les exercices naturels se pratiquent au grand air; et ils tirent de cette circonstance une bonne partie de leur efficacité : l'air est notre aliment essentiel, l'agent nécessaire de toute transformation physique. Mais il ne suffit pas qu'il soit distribué abondamment aux organes internes, il faut y baigner tout l'organisme; il faut ajouter au résultat de larges combustions internes le bénéfice que procure à la santé l'exposition du corps à l'air et à la lumière. L'action des rayons solaires est utilisée en thérapeutique depuis des années avec un succès étonnant, à Leysin et ailleurs. Il n'y a pas de raison, dans l'éducation des bien portants, de se priver du secours d'un si merveilleux auxiliaire : la *méthode naturelle* demande, dans la mesure où la décence et les possibilités le permettent, d'exposer le corps le plus possible à l'action des rayons bienfaisants. C'est merveille de voir comme la plante humaine, débarrassée des enveloppes où elle étouffait, se redresse, se fortifie, s'épanouit. La plante de serre acquiert en peu de temps une rusticité remarquable; en même temps qu'elle se développe, elle s'acclimate, se fait aux variations de température, s'accoutume aux intempéries et au froid. Les « chers petits » si délicats d'il y a quelques semaines ne craignent plus maintenant ni rhumes, ni refroidissements. Toute l'apparence du sujet se transforme, la peau devient lisse et colorée, l'attitude se redresse, la force de résistance décuple.

La méthode a des exigences sévères : elle veut être suivie avec une

régularité inexorable. L'entraînement une fois commencé doit être mené sans discontinuer jusqu'à son terme. De plus, et c'est un des traits originaux de la méthode, chaque séance se compose d'exercices se succédant sans arrêt, se déroulant d'un mouvement continu dans un certain ordre, suivant une progression soigneusement étudiée : on se repose d'un mouvement ou d'un exercice par le suivant, qui intéresse d'autres muscles et produit d'autres effets ; de même, dans leurs ébats, les enfants courent, sautent, crient sans prendre haleine et n'éprouvent aucune lassitude, alors qu'une simple promenade à allure régulière a vite fait de les fatiguer. Ainsi la méthode naturelle exprime les réalités mêmes de la vie : elle est tout en action, elle vous procure la santé à la faveur d'exercices où vous vous dépensez avec plaisir, elle demande de l'animation, de la vivacité, de la belle humeur et des chants; on s'y intéresse, on s'y attache, on y met vite beaucoup d'amour-propre, et même un peu de soi-même. Dans une séance de travail l'élève est remis, autant qu'il est possible, dans les conditions mêmes de la vie naturelle.

On voit le danger à éviter. Cette continuité de mouvements, cette allure vive, ininterrompue, l'émulation qu'on ne saurait empêcher dans un entraînement collectif, et que d'ailleurs on encourage, peuvent assez facilement mener au surmenage. Mais un chef comme Hébert a trop conscience de sa responsabilité pour ne pas toujours rester en deçà de la limite du forçage. Ses livres multiplient les indications destinées à prévenir les signes de la fatigue. On ne demande jamais que des efforts proportionnés à la valeur physique du sujet; on s'est appliqué à mettre la leçon à la portée des moyens les plus modestes. Le plan de la leçon ne change pas; ce sont les exercices dont elle se compose qui sont dosés différemment : chacun des huit grands groupes comporte en effet tout un choix d'exercices variés avec lesquels il est possible de composer des leçons convenant à tous les âges et à toutes les aptitudes. Il n'est pas jusqu'au bain d'air qui ne soit proportionné aux forces de l'élève, et pour lequel on ne tienne compte des circonstances atmosphériques.... Question de tact, de mesure et d'intelligente bonté! Si l'on songe que les méthodes les plus sages, les plus naturelles, n'ont pas de plus dangereux adversaires que leurs partisans maladroits, on ne saurait attacher trop de soin à ces détails d'application. Il importe de se

rappeler que le programme ne doit pas être appliqué à tout le monde de la même manière, que l'aptitude physique varie énormément d'un sujet à l'autre et que chacun doit savoir borner ses ambitions. Le développement musculaire est d'ailleurs loin d'être le tout de l'éducation physique. Hébert fait de celle-ci quelque chose de bien plus large et de bien plus intéressant. D'après lui le but de l'éducation physique est la recherche de la *force*. Or être fort, c'est être développé d'une manière *complète* et *utile*, c'est posséder les ressources variées définies par les huit exercices essentiels et qui ont pour caractère commun leur éminente utilité dans la vie réelle; la force est un faisceau de qualités qui nous permet de nous tirer d'affaire en toute circonstance; il faut considérer ces qualités moins en valeur absolue que dans leur rapport avec la constitution physique de chacun de nous. Voilà pourquoi ni le type purement musculaire, ni d'ailleurs aucun type étroitement spécialisé, ne doit être regardé comme l'idéal. La force est une synthèse qui comprend, en plus du développement musculaire, des qualités telles que la vitesse, l'agilité, l'adresse, la résistance, la frugalité, la sobriété et ce qu'Hébert appelle la « rusticité ». Les qualités de parade n'ont qu'un intérêt médiocre; ce qu'il faut rechercher, ce sont les qualités utiles, celles qui mettent leur marque sur la vie de tous les jours et se traduisent par un accroissement de la valeur générale du sujet

La force étant définie de la sorte, il était tentant de chercher un procédé pour la mesurer; Hébert s'y est essayé. Il a abordé avec circonspection ce problème délicat et il a réussi à établir une méthode de mesure s'inspirant de l'esprit scientifique, simple à réaliser et pratique d'application. La force d'un sujet se manifeste par les résultats matériels qu'il obtient dans les diverses catégories d'exercices essentiels; chacun de ces résultats peut être constaté et jugé au moyen d'un chiffre : il suffit dans chaque nature d'épreuve d'attribuer une cote à toutes les performances possibles. Dans l'échelle d'aptitude qu'il a dressée, Hébert indique par la cote o la limite inférieure de ce qu'on doit pouvoir faire à l'âge adulte; il attribue des cotes positives aux performances meilleures et des cotes négatives aux résultats inférieurs. Pour connaître l'aptitude générale d'un sujet, on additionne les cotes obtenues par lui dans les diverses épreuves. Un total de o point correspond à la *limite inférieure du*

débrouillage; au-dessous, on doit être regardé comme une *nullité physique*; assez au-dessus des régions moyennes où oscille pendant quelque temps le total des bons débutants se trouve la zone des *performances athlétiques* ; si vous atteignez un total de 60 points sans descendre pour aucune épreuve au-dessous de 0 point, vous serez regardé comme un *athlète complet*. Mais vous aurez toutes chances alors d'essayer longtemps et vainement de vous rapprocher de certaines performances que vous trouvez inscrites sur le tableau, qui approchent des limites de la puissance humaine, qui représentent les records de quelques privilégiés. L'échelle étant établie pour un homme de dix-huit ans au moins, on l'appliquera aux âges inférieurs en retirant dans chaque colonne un certain nombre de points : c'est ainsi que la limite inférieure du débrouillage descend avec l'âge jusqu'à — 5 pour huit ou dix ans. Les échelles d'aptitude pour les divers exercices sont rassemblées, pour la commodité de l'entraînement, sur un tableau unique, dit *fiche-type*, que nous reproduisons à la page suivante.

Il n'échappera pas que l'arbitraire entre ici par plusieurs points : dans l'établissement de chaque échelle d'aptitude particulière, dans le fait de juxtaposer purement et simplement, sans coefficient, les différentes échelles pour obtenir le chiffre qui mesurera la force, dans les qualifications appliquées aux diverses performances.... Qui établira qu'un saut de tant de longueur vaut plus ou vaut moins qu'un 100 mètres à la nage en tant de temps? qu'un lever de poids de tant de kilogrammes est de la même « classe » qu'un 100 mètres en tant de secondes? Il est évident que les spécialistes réclameront chacun de son côté. Il suffit de répondre que l'arbitraire a sa place dans toute espèce de mesure et que les chiffres d'Hébert sont continuellement revus et corrigés, au fur et à mesure que ses études lui apportent des résultats nouveaux. Sous leur forme actuelle, ses tableaux constituent déjà le plus précieux des instruments de travail; ils permettent de savoir enfin où l'on va, de serrer de près cette *force* complexe et fuyante sur laquelle les anciens procédés de mensuration ne pouvaient fournir que des renseignements très vagues; en rendant tangibles les progrès accomplis et ceux qui restent à faire, ils mettent un attrait singulier là où autrement il faudrait une tension opiniâtre de la volonté. Il n'y a pas en éducation physique une vérité

MESURE DE L'APTITUDE PHYSIQUE

FICHE-TYPE INDIVIDUELLE

Nom : ..... *Age:* .....

ÉPREUVES	DATE :		DATE :	
	PERFORMANCES	POINTS	PERFORMANCES	POINTS
1. Course de 100 mètres	.....	.....	.....	.....
2. Course de 500 mètres	.....	.....	.....	.....
3. Course de 1 500 mètres	.....	.....	.....	.....
4. Saut en hauteur sans élan . . .	.....	.....	.....	.....
5. Saut en hauteur avec élan . . .	.....	.....	.....	.....
6. Saut en longueur sans élan . .	.....	.....	.....	.....
7. Saut en longueur avec élan . .	.....	.....	.....	.....
8. Grimper à la corde lisse	.....	.....	.....	.....
9. Lever de poids	.....	.....	.....	.....
10. Lancer du poids de $7^{kg},257$ . . .	.....	.....	.....	.....
Total des points des dix premières épreuves.		.....	. . . .	.....
Degré d'aptitude correspondant		.....	. . . .	.....
11. Natation : 100 mètres.	.....	.....	.....	.....
12. Natation : plongée	.....	.....	.....	.....
Total des points en natation		.....	. . . .	.....
Degré d'aptitude correspondant		.....	. . . .	.....
Total général des points		.....	. . . .	.....
Degré d'aptitude générale		.....	. . . .	.....
Mensurations. — Taille.	.....		.....	
Poids	.....		.....	
Périmètre thoracique.	.....		.....	
Tour d'épaules . . .	.....		.....	
Tour de cou.	.....		.....	
Tour de bras	.....		.....	
Tour de taille. . . .	.....		.....	
Tour de cuisse . . .	.....		.....	
Tour de mollet . . .	.....		.....	
Renseignements divers. — Température de l'air.	.....		.....	
Température de l'eau.	.....		.....	
Conditions atmosphériques	.....		.....	

scientifique : il n'y a que des procédés empiriques : la méthode naturelle ne prétend pas être autre chose. Mais où les procédés scientifiques ont leur mot à dire, c'est quand il s'agit de transcrire les phénomènes, de noter les résultats : et sur ce terrain la méthode naturelle a la prétention de faire œuvre scientifique et d'apporter un instrument efficace de travail.

Le domaine de la méthode naturelle n'est autre que le domaine de l'éducation physique. Or celle-ci ne se confond ni avec les sports, ni avec la gymnastique de mouvements élémentaires, ni avec la gymnastique d'appareils, ni encore moins avec la « culture physique » par les poids légers et les résistances. Son objet bien défini est de munir chaque individu du maximum de ressources corporelles utiles que comporte sa constitution; elle relève les faibles de leur déchéance native, dirige d'une façon harmonieuse le développement de l'enfant, complète et équilibre les aptitudes spéciales d'un sujet par une aptitude générale aussi riche que possible; elle rappelle au jour et remet en activité toutes les vertus endormies de la race. Elle est l'œuvre essentielle, tout particulièrement celle de l'heure grave où nous nous trouvons. La méthode naturelle a fourni ses preuves à cet égard : elle est d'ores et déjà l'instrument nécessaire de notre relèvement physique. — Mais elle reconnaît que la gymnastique de mouvements élémentaires, du type de la suédoise, convient aux enfants délicats, aux débiles, aux vieillards, aux convalescents et fournit des éléments précieux de gymnastique de chambre; elle prétend seulement que ces mouvements ne constituent pas une méthode complète et se refuse à voir l'idéal dans une perfection raide et automatique. — La gymnastique d'agrès se compose de mouvements d'application pour la plupart difficiles, elle est l'art de sujets exceptionnels, elle n'a rien d'une méthode éducative. — La « culture physique » a des effets restreints, superficiels, souvent utiles comme correctifs locaux, mais sans influence organique sérieuse et sans valeur éducative. — Tout opposé est le rôle des sports : ils contiennent le principe même de l'éducation physique, la loi du mouvement généreux au grand air, et ils mettent en jeu les admirables ressources de l'émulation organisée.

Le sport est voisin de la *méthode naturelle*; mais sans plus : l'un est nécessairement exclusif, alors que l'autre, par définition,

embrasse un champ très large; l'un tend à former des spécialistes, l'autre fait des hommes complets. La course athlétique se pratique dans des conditions spéciales, sur une piste spéciale, sur une distance fixe et après l'entraînement le plus minutieux; le sauteur qui veut battre un record attend d'être en forme et s'élance par-dessus une barre; dans la *méthode naturelle*, au contraire, la course, le saut et tous les exercices se pratiquent sur terrain quelconque, avec des obstacles véritables, sans entraînement spécial, dans les conditions mêmes de la réalité. Le sport comporte la recherche de la performance idéale, savamment préparée, accomplie dans des conditions rendues aussi favorables que possible. La *méthode naturelle* poursuit le développement complet : elle n'a que faire d'un sauteur incapable de grimper à la corde ou de se sauver à la nage, d'un champion de lutte qui serait en peine de franchir en cas de besoin 100 mètres en 16 secondes; elle ne vous place pas dans des conditions spéciales, elle vous demande de pouvoir, en tout état de cause, accomplir telle et telle performance au pied levé. Le sport cultive le fait rare et distingué; la *méthode naturelle* s'attache à une solidité de fond permanente et régulière, elle tient moins au phénomène exceptionnel qu'au sujet unissant à la vigueur générale la résistance et la rusticité.

Ainsi, pas de ces procédés savants, pas de ces spécialisations à outrance, de cet entraînement artificiel, confortable et dispendieux avec entraîneurs, masseurs, soigneurs, etc., où conduit l'idée fixe du record; mais une large hygiène, simple et claire, et un entraînement qui plonge en pleine vie et en pleine utilité. C'est toute une partie de la règle de vie qu'Hébert enseigne ainsi, celle qui définit nos devoirs envers notre corps; en même temps il enseigne la partie de la morale immédiatement voisine et qui lui tient particulièrement à cœur. Endurance, frugalité, sobriété, rusticité, sont parmi les attributs les plus importants de l'homme cultivé physiquement et en même temps parmi les qualités essentielles de l'homme cultivé moralement; la culture physique est incomplète sans la *culture virile*, qui doit la pénétrer et l'animer. Les qualités viriles (énergie, volonté, courage, maîtrise de soi, sang-froid, décision, et d'autres encore) sont, au fond, le ressort même de l'éducation physique; serait vain et condamné à échouer un système qui ne ferait

pas à ces qualités leur place; elles multiplient à un point extraordinaire l'efficacité de l'exercice corporel; elles assurent le lien entre les soins de l'activité physique et ceux de la vie morale.

Un des traits particuliers de la physionomie du lieutenant de vaisseau Hébert — celui peut-être qui frappe le plus de prime abord — est précisément la place que tient dans ses pensées cette préoccupation des vertus viriles regardées comme le couronnement de l'œuvre de l'éducation physique. Cette idée pénètre toute la méthode et se retrouve dans les circonstances principales de son développement.

A l'origine, pas de souci plus dominant. Il faut, se dit Hébert, qu'il y ait dans notre système d'éducation quelque chose de gravement défectueux pour que nulle part on ne cherche à développer dans la jeunesse le ressort physique, l'énergie, le goût de l'action; chose à peine croyable, dans les carrières de l'armée et de la marine, on n'attache pas plus de prix que dans les autres à ce qui constitue les qualités fondamentales de l'homme de guerre. Les expériences d'un jeune officier qui ne veut pas amoindrir son idéal du métier sont à cet égard singulièrement décevantes, et rien n'est plus instructif que le récit [1] de ses pénibles débuts : « *L'esprit encore plein*, dit-il, *des récits des grands navigateurs, des explorateurs, des corsaires..., ayant dès le jeune âge pratiqué les sports les plus violents, je m'étais imaginé pouvoir donner libre cours, dans la marine, à mon goût de l'exercice, à mon besoin d'activité physique. Les occasions s'offriraient naturellement à moi. Je fus désillusionné. Dès mon entrée à l'École navale, je ne remarquai guère de différence entre les officiers professeurs chargés de mon éducation militaire et maritime et les maîtres que je venais de quitter la veille au lycée. Notre éducation était, pour la très grande part, purement technique. Nul ne semblait se soucier de nous préparer, par une culture* physique *et* virile, *au rôle que nous étions appelés à jouer si prochainement. Nous apprenions à devenir de plus en plus des hommes de science, non des hommes d'action. La plupart de mes camarades, n'ayant jamais cultivé que leur cerveau, n'éprouvaient que de l'indifférence, sinon de la répulsion, pour les exercices du corps. A bord du vieux vaisseau-école, ils n'avaient pas à modifier leurs habitudes.*

1. Extrait de *La culture virile et les devoirs physiques de l'officier combattant.*

Pendant les heures libres, ils se promenaient de long en large sur le pont, comme autrefois sous le préau. Ils ne cherchaient nullement à se dégager de cet intellectualisme exclusif qui est à la base du système éducatif français.

En 1898, je me trouvais à bord d'un croiseur qui suivait les opérations de la guerre hispano-américaine. Je fus tout de suite frappé par les procédés de guerre des Américains. Mon expérience personnelle des exercices du corps m'en fit sans peine saisir l'efficacité. Au système d'éducation militaire purement mécanique qui était le nôtre aussi bien que celui des Espagnols, les Américains avaient substitué l'entraînement sportif. Ils apportaient dans leurs moindres exercices ce merveilleux élément d'intérêt qui se nomme « l'esprit sportif ». Pour leurs équipages, leurs troupes et leurs états-majors, peut-être inférieurs aux nôtres sur le détail théorique, mais formant dans l'ensemble un tout parfaitement équilibré, la guerre n'était pas autre chose qu'un sport, un grand « match » entre deux nations. Malgré les fatigues des hostilités et la chaleur tropicale, les exercices du corps étaient pratiqués toutes les fois que cela était possible. Tout me semblait contribuer au développement de l'initiative, de la résistance, en un mot, de la virilité. Je fus vite séduit par cette manière de comprendre l'éducation militaire, si conforme à mes goûts personnels.

Quelques années plus tard, ayant été témoin actif d'une grande catastrophe[1] *et mêlé à de graves événements, j'eus l'occasion de juger de la valeur exacte des gens en face du danger, quand il s'agit d'affronter la mort, de se dévouer pour sauver des existences, de prendre de périlleuses responsabilités enfin. En pareil cas, à examiner froidement les choses, on est bien obligé de reconnaître qu'il n'y a que les* forts *physiquement et virilement qui rendent de vrais services. La plupart des faibles, de gré ou de force, se trouvent bientôt rebutés, annihilés, anéantis. Dès lors, ma voie était tracée. Dans notre société pacifique et pervertie peut-être par excès de civilisation, il fallait* recréer des hommes.

1. Allusion à la catastrophe de la Martinique (mai 1902) et aux circonstances qui amenèrent l'enseigne de vaisseau Hébert à prendre au milieu de la panique générale une part importante dans l'organisation des premiers secours. En permission à Fort-de-France, il se rend à Saint-Pierre et dirige le détachement qui débarque le premier sur le sol fumant de la capitale.

Heureusement, sa voix ardente ne resta pas condamnée à prêcher dans le désert. Dès 1904, un champ magnifique s'ouvrit à ses ambitions. Il fut chargé d'organiser l'enseignement des exercices physiques dans la marine. Pendant dix ans d'un travail opiniâtre il étudie les moyens d'appliquer ses idées, de mettre au point sa méthode, il observe, il apprend, il organise; et les générations qui lui passent entre les mains sont repétries en un rien de temps. Les résultats de cet enseignement ne se font pas attendre. C'est d'abord la suppression de l'école normale de gymnastique de la marine de Lorient, qui était le pendant de l'école de gymnastique militaire de Joinville. Elle formait chaque année une quarantaine de moniteurs qui étaient ensuite distribués sur les bâtiments de la flotte : Hébert estime qu'on peut éduquer mille hommes aussi bien que quarante et il se charge d'entraîner tout le bataillon des marins fusiliers. D'où pour le budget une économie de cent mille francs. La méthode est étendue peu à peu aux diverses spécialités de la marine, jusqu'à ce qu'elle soit adoptée comme méthode officielle de l'armée de mer [1]. Hébert dirige personnellement l'instruction de plusieurs groupements importants, dont l'ensemble comprend des sujets de tout âge et de toute provenance : les fusiliers (de dix-sept à vingt-cinq ans), les mousses (de quatorze à dix-sept ans), les pupilles de la marine (de sept à quatorze ans); il s'occupe aussi d'enfants des villes et des campagnes appartenant à des lycées, écoles ou sociétés sportives : au total, un chiffre de plus de 10 000 sujets qui dans ce laps de temps bénéficièrent de la nouvelle et toute-puissante discipline. Une innovation si radicale n'allait pas, comme bien on pense, sans quelques difficultés; il se rencontra notamment dans le corps des médecins de la marine des oppositions irréductibles et dont la chronique est parfois des plus divertissantes. Le plus clair est que la méthode gagne chaque jour des partisans. Elle paraît si remarquable au commandant du 11e corps d'armée, le général Jourdy, qu'il en ordonne l'application au 62e de ligne. « Nous étions naguère obligés de traîner nos hommes à la gymnastique, disent les officiers, ils y vont maintenant avec plaisir. » Et le général ajoutait que l'entraî-

1. Le *Règlement d'entraînement physique des Équipages*, œuvre du lieutenant de vaisseau Hébert, a été adopté officiellement par les commissions spéciales nommées à cet effet ainsi que par le Conseil supérieur de Santé.

nement incomparable du 62e dépassait tout ce qu'il avait observé dans les autres corps. Il faut croire que l'expérience était déplacée, car les bureaux intervenaient bientôt, en priant le général trop hardi de s'en tenir à la méthode réglementaire dans l'armée de terre.

L'« école de Lorient » prend peu après une revanche éclatante dans la visite que fait à Joinville le lieutenant de vaisseau Hébert avec six de ses hommes. Ces fusiliers démontrent la supériorité de leur entraînement devant une centaine d'officiers de l'armée de terre émerveillés. Le commandant de Joinville déclare lui-même l'infériorité de son personnel devant les performances des matelots.

La notoriété de la méthode nouvelle grandit continuellement; on s'y intéresse dans des cercles de plus en plus étendus, et Lorient devient un lieu de pèlerinage pour les fervents de l'éducation physique. Quelques journalistes sportifs réclament Hébert à Paris : en novembre 1909, à la Grande-Roue, devant plusieurs centaines de personnes compétentes, six de ses fusiliers, en exécutant simplement les exercices de la leçon habituelle, provoquent l'enthousiasme de l'assistance. Le public lit dans les journaux le récit de cette remarquable réunion, mais il en est encore à attendre l'occasion de juger par lui-même de la méthode et de ses résultats. Il n'est entretenu dans sa curiosité que par les articles de plus en plus nombreux de la presse, et aussi par les faits divers. Ainsi on apprend qu'un marin, dans la catastrophe du *Iéna*, a dû à la *méthode naturelle* d'avoir échappé à une mort horrible : avec plusieurs de ses camarades il avait quitté le bâtiment en flammes par une amarre; ils parvenaient tous sans encombre à la partie la plus basse du câble ployant sous le faix, mais il fut seul à savoir se hisser ensuite jusqu'au quai. Au cours des inondations de 1910, les journaux racontent comment les marins d'Hébert improvisèrent un radeau pour sauver les caves de l'Elysée, après qu'on avait multiplié les tentatives inutiles au moyen des canots « Berthon » : simple et pittoresque illustration des qualités de « débrouillage » que la méthode s'attache si fort à développer.

Ce n'est pourtant pas avant le printemps de 1913 que la méthode Hébert est largement connue du public[1]. Le Congrès international

1. Quelques démonstrations antérieures méritent d'être rappelées :
1° Fête fédérale de l'Union des Sociétés de Gymnastique de France, à Saint-

d'éducation physique, qui se tient à Paris, a eu l'heureuse inspiration d'organiser, à côté des séances théoriques, un certain nombre de démonstrations pratiques de gymnastique, de natation, etc. Au Vélodrome d'Hiver se produisent, entre beaucoup d'autres, les gymnastes suédois et danois, les hommes de Joinville, les pupilles de la marine, les mousses et les fusiliers. Les résultats de la *méthode naturelle* sont pour presque tout le monde une révélation; on n'admire pas, comme chez les Scandinaves, la perfection un peu raide d'athlètes triés sur le volet : on s'emplit les yeux d'une vision plus vivante et plus populaire : celle d'une jeunesse solide et ardente, médiocre d'origine, transformée complètement par la pratique d'exercices où elle trouve à la fois son plaisir et son salut, — vision qui apportait à l'heure voulue un encouragement nécessaire.

La démonstration avait d'autant plus de valeur que, pour la première fois, des *élèves*, de *vrais* élèves, se présentaient au public dans des conditions normales. Jusque-là, dans les congrès d'éducation physique, la coutume était de présenter, pour démontrer la valeur des diverses méthodes, des *sujets d'élite* merveilleusement dressés et entraînés à exécuter les exercices les plus difficiles.

Le lieutenant de vaisseau Hébert, au congrès d'éducation physique de 1913, a rompu avec ce procédé qui ne prouvait rien au sujet de la valeur d'une méthode. Il a présenté des *groupements constitués*, autrement dit des ensembles de sujets tels qu'ils sont fournis par le hasard du recrutement. A l'inverse de l'école de Joinville, qui a montré des *gradés instructeurs* triés sur toute l'armée, M. Hébert n'a pas montré ses instructeurs, mais simplement des recrues, des mousses et des pupilles. S'il n'a pas produit l'effectif complet des hommes ou des enfants de chacune de ces catégories, c'est uniquement à cause de l'impossibilité matérielle de transporter tout le personnel de ces écoles.

De plus, au lieu de faire exécuter des acrobaties à ses élèves, comme l'ont fait les instructeurs de Joinville et les Suédois, il s'est

Quentin, en 1910, avec 40 fusiliers, devant le général Brun, ministre de la Guerre.

2° Fête fédérale de l'Union des Sociétés de Gymnastique, à Caen, en 1911, avec 120 mousses et 50 fusiliers, devant le président de la République et M. Messimy, ministre de la Guerre.

Dans ces deux manifestations le succès fut considérable. Le Président Fallières voulut assister à une leçon complète de démonstration.

contenté de présenter une séance de travail et de faire exécuter des exercices utilitaires. Aux *professionnels* suédois, aux *instructeurs* de Joinville, gradés, hommes très forts auxquels il ne reste rien ou presque rien à apprendre, il a opposé pour ainsi dire des « laïcs de la gymnastique », des jeunes gens comme tous les autres en train de faire leur éducation. Je ne serais pas étonné que là eût été la cause principale de son succès auprès du public du Congrès. La foule a senti d'instinct le caractère démocratique et pratique de cette méthode; elle en a compris bien vite la qualité principale et a acclamé en elle, pour la première fois, une *méthode populaire.*

En effet, depuis quelques mois l'opinion publique, émue de notre échec aux Jeux Olympiques de Stockholm, s'inquiétait des moyens à employer pour obtenir un rang plus honorable à Berlin en 1916. Les enquêtes, notamment celle de *L'Opinion*, montraient tout l'intérêt que la question soulevait. A la faveur de ce mouvement d'idées, un problème plus grave devait trouver sa solution. S'il était à désirer, pour notre amour-propre national, que nos couleurs fussent représentées le mieux possible à Berlin dans trois ans, il importait à notre existence même que la race française dans son ensemble se mît aux nécessaires disciplines de l'éducation physique. S'il fallait faire un effort pour Berlin, il fallait surtout faire un immense effort pour la France : telle était la conclusion à laquelle de toutes parts on arrivait.

A ce moment précis, grâce à une initiative aussi éclairée que généreuse, le moyen fut offert de passer de la théorie à l'action. Le marquis de Polignac, qui avait déjà créé à Reims, dans le délicieux Parc Pommery, un stade admirablement aménagé pour la pratique des sports athlétiques, n'hésita pas à ouvrir une autre partie du Parc pour organiser cette œuvre de salut public. Le *Collège d'athlètes*[1] surgit du sol en quelques semaines, stade paré de délicates verdures, avec une vaste pelouse pour les exercices les plus variés, des pistes pour la course, une piscine en plein air.... Le marquis de Polignac avait vu le lieutenant de vaisseau Hébert à l'œuvre à Lorient; il ne pouvait se rencontrer mieux qu'avec celui dont la méthode venait de recevoir au Congrès d'éducation physique

1. Ne pas se méprendre sur le sens du mot « athlètes ».

une consécration éclatante. En avril 1913, Hébert quittait la Marine, où la méthode naturelle régnait depuis longtemps, pour entreprendre un labeur nouveau, de longue haleine, d'une immense portée.

Le *Collège d'athlètes* a eu déjà bien des fois, et en plusieurs occasions solennelles, les honneurs de la presse et des illustrés : nous ne le décrirons pas. Il est, pour l'installation matérielle, le type achevé du genre. Il est aussi — et c'est une de ses raisons d'être originales — un centre d'études et d'enseignement; dans cet ordre d'idées, on y a établi, sur les données des Marey et des Demenÿ, un laboratoire parfaitement outillé. Depuis qu'il a ouvert ses portes en juin 1913, le Collège a vu défiler un nombre considérable d'élèves : quelques-uns de nos meilleurs champions, des élèves libres de tout âge et de toute catégorie, intellectuels en quête d'eau de Jouvence, fils de famille envoyés là pour des vacances saines, etc. — Le Collège a commencé par rayonner sur la région. La population scolaire de Reims et du département est en bonne partie sous son régime : la méthode est obligatoire dans toutes les écoles publiques de Reims[1], ainsi que dans les écoles normales de Châlons; les instituteurs des environs, sur un assez vaste rayon, viennent chercher au Collège une instruction individuelle; au lycée de garçons et au lycée de jeunes filles de Reims la méthode est facultative, mais suivie avec plaisir par la grosse majorité des élèves; les enfants des hospices, garçons et filles, ont suivi depuis septembre 1913 (nous verrons avec quel succès) un entraînement qui les a transformés. La méthode se propage rapidement, aux quatre coins de la France, dans les établissements d'instruction les plus divers. Dans l'armée on attend le jour où elle sera adoptée officiellement[2]. Plusieurs grandes municipalités ont mis à l'étude l'application de la *méthode naturelle* dans les écoles publiques, en particulier à Aurillac, grâce à l'initiative du préfet du Cantal, M. Hélitas, à

1. De ce chef, 12 000 enfants rémois la pratiqueront à la rentrée de 1914, quand tous les maîtres et maîtresses auront pu s'en assimiler suffisamment les principes.

2. Personne ne se fait d'illusion sur les résultats que peut donner l'enseignement de Joinville tant que la doctrine sera aussi mal assurée et les méthodes aussi changeantes. Depuis un an surtout, Joinville a fait plus d'un pas vers la *méthode naturelle*. Le système de notation Hébert, la fiche-type et une partie des exercices naturels font maintenant partie de l'appareil de Joinville.

Orléans, à Dreux, à Rouen. De divers côtés des stades municipaux se construisent sur les plans et d'après les principes d'Hébert[1].

Résultats. — Pour permettre d'apprécier toute la valeur de la méthode, nous emprunterons une comparaison à Hébert[2] :

Je mets l'aptitude physique générale des jeunes mousses en parallèle, non pas avec celle d'un groupement scolaire, aucun n'étant soumis nulle part à un entraînement physique suffisant pour pouvoir soutenir la comparaison, mais avec celle d'un groupement militaire équivalent comme nombre de sujets (compagnie ou bataillon d'infanterie par exemple), ayant accompli deux années de service et subi pendant ce temps l'entraînement physique actuellement réglementaire dans l'armée.

J'affirme que, non seulement il est impossible de trouver en France à l'heure actuelle un seul bataillon ou groupement militaire constitué d'au moins 100 hommes ayant une moyenne générale égale à celle des mousses sortant de l'école, moyenne qu'on peut estimer largement supérieure à + 15 et qui atteint actuellement + 18,10 dans le contingent d'anciens, mais que cette moyenne générale, si elle est prise consciencieusement d'après les règles établies, ne dépassera pas + 10 dans les unités considérées comme les mieux entraînées, abstraction faite des deux épreuves de natation. On verra peut-être certaines compagnies, mais non des bataillons entiers, qui ont par hasard un choix de sujets robustes ou bien possèdent d'anciens membres ou champions de sociétés sportives, obtenir une moyenne allant jusqu'à + 12 et peut-être + 15 ; par contre, on en trouvera sûrement d'autres n'obtenant que bien juste + 5. Encore ne faut-il parler que des unités d'infanterie; car dans les autres corps de troupe : cavalerie, artillerie, génie..., on trouverait sûrement des unités dont la valeur physique générale serait entièrement nulle. Cela tient à ce que, dans ces corps, on ne fait pas du tout d'entraînement physique proprement dit.

A ceux qui doutent, je ne peux que conseiller de faire eux-mêmes les constatations nécessaires; il s'agit ici d'expériences purement pratiques, cotées et chiffrées, qui suppriment toute discussion.

S'ils découvrent, comme je le prétends, que les mousses courent plus vite et plus longtemps, sautent plus haut et plus loin, grimpent et escaladent plus haut et plus vite, sont plus insensibles au vertige, lèvent un certain poids un plus grand nombre de fois ou le transportent plus vite et plus loin, sont plus adroits au lancer, se défendent mieux, nagent et plongent également mieux, résistent plus facilement au froid, peuvent vivre dans des conditions plus dures, etc., et sont d'une façon générale plus hardis, plus énergiques et plus courageux, on sera bien forcé de conclure que le groupe des 300 mousses, de

1. Un groupement s'est constitué récemment en vue d'aider, par des conférences et des subventions, les initiatives municipales dans le domaine sportif : c'est la *Ligue des Collèges d'athlètes et des stades municipaux* (Siège social : 4, rue Chauveau-Lagarde, Paris). — *Note de l'éditeur :* Depuis la guerre, cette ligue n'a pas une vie bien active. Elle a son siège maintenant 11, rue Anatole-de-la-Forge, Paris.

2. *L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle*, p. 47.

seize ans et demi à dix-sept ans et demi, qui quittent l'École après avoir été éduqués physiquement par la *méthode naturelle*, a une valeur physique générale supérieure à celle de n'importe quel groupement militaire constitué, de quatre ans plus âgé au moins, et ayant subi pendant son séjour sous les drapeaux l'entraînement physique actuellement réglementaire dans l'armée.

Après moins de six mois d'entraînement par la méthode naturelle, entraînement supposé complet et mis au point, les divers groupements militaires auraient rattrapé leur retard, et au bout de leur première année de service ils auraient évidemment acquis l'avance qu'ils doivent logiquement posséder sur des jeunes gens moins âgés qu'eux. Mais pour l'instant il n'en est pas ainsi.

Pour les fusiliers marins, on peut citer les résultats de la dernière période d'entraînement (octobre 1913-avril 1914). A l'arrivée, la moyenne générale était voisine de zéro; au départ, elle atteignait + 23. De plus, l'état sanitaire des fusiliers a été excellent, malgré un hiver rigoureux pendant lequel de nombreuses garnisons ont été décimées par les épidémies.

Tous les médecins, d'ailleurs, à qui il a été donné de constater les transformations profondes accomplies par la méthode naturelle n'ont pas caché leur admiration. Nous ne saurions mieux conclure qu'en reproduisant quelques-uns de ces jugements, émanant d'auteurs dont le nom fait autorité en matière d'éducation physique.

Le docteur Helme, dont les chroniques médicales du *Temps* sont si appréciées, écrit :

... Avec la *méthode naturelle* du lieutenant de vaisseau Hébert, c'est nous peut-être qui possédons les meilleurs procédés de culture physique.

La gymnastique suédoise, excellente pour les vieillards, les femmes, les enfants débiles et convalescents, est aujourd'hui condamnée partout, sauf dans notre armée, comme insuffisante pour les adolescents et les adultes. Avec ses agrès, ses barres et ses trapèzes, la vieille gymnastique française est désormais réservée au perfectionnement de sujets entraînés. Or, sur ces ruines du passé, la *méthode naturelle* s'est levée pleine de promesses: je la tiens même pour si féconde que je me demande si, grâce à elle, ne va pas s'accomplir la prophétie du grand Ling, l'inventeur de la gymnastique suédoise : « Lorsque la France, a-t-il dit, s'occupera de la culture physique, un profond changement surviendra dans le monde. » (*Le Temps*, 14 septembre 1912.)

Le professeur Lucas-Championnière consacre un numéro du *Journal de Médecine et de Chirurgie pratiques* à l'examen des divers systèmes à l'occasion du Congrès de 1913 et s'exprime ainsi sur le compte de la méthode naturelle :

... Il est bien certain que la méthode qui a été la reine de ces démonstrations, ou au moins qui s'est acquis la faveur populaire, a été la méthode du lieutenant Hébert, qui amenait trois cents sujets venant des pupilles de la marine, c'est-à-dire des enfants de dix à quinze ans, de l'école des mousses, sujets de quinze à dix-sept ans, des fusiliers au service depuis le mois de novembre dernier et par conséquent ayant une éducation gymnastique très récente de quatre mois.

Les exercices faits par ces trois sections, le torse nu, avec un entrain extrême, avec une souplesse très heureuse, ont beaucoup séduit. Le tronc était si bien à nu qu'il était facile de constater l'état de la musculature et du développement thoracique. Les exercices ont enthousiasmé le public depuis le premier essai jusqu'à la dernière démonstration. Chaque jour les élèves du lieutenant Hébert ont paru.

En dehors de ce succès populaire, il faut bien noter que les experts en développement physique ont reconnu la réalité du développement *rapide*, du développement *utile*, des mouvements sans essoufflement, de l'endurance et de la régularité des mouvements et, pour certains, d'un développement réellement très satisfaisant.

Nous avons tous été frappés des bons résultats de cette méthode moins analytique que les méthodes suédoises ou leurs nombreux dérivés, méthode plus facilement acceptée par nos populations moins disciplinables que les gens du Nord et qui, sans frais peut-on dire, établit un état définitif d'entraînement, car chacun des exercices est directement utilitaire.

La course, le grimper, la marche rapide, le saut, le lancer, la natation sont des actes complets, des synthèses de mouvements atteintes dans chacun des exercices d'Hébert, qui pour cette raison reçoivent de lui le qualificatif de *méthode naturelle*.

Le docteur Heckel, auteur de travaux remarqués sur les cures physiques par l'exercice, estime, de son côté, qu'Hébert « a fait la première besogne de régénérescence effective », qu'on lui doit « le premier fruit récolté après une si longue période de stérilité ».

Il ne serait peut-être pas difficile de retrouver, par delà les incertitudes, les ignorances, les négligences de tout un siècle, la tradition à laquelle se rattachent des principes si solides et des résultats si remarquables. Les tentatives d'éducation physique rationnelle et naturelle n'ont sans doute manqué à aucune époque de notre histoire. M. G. Rozet nous retraçait dernièrement[1], avec des détails savoureux, l'éducation tout à fait hébertiste reçue par les ducs de Chartres et de Montpensier et qui ne leur réussit pas mal, ils le montrèrent à Valmy. Nous retrouverions, si nous le voulions, un ancêtre plus

1. *Revue de Paris*, 1er mai 1914.

lointain, mais des plus authentiques, et de la meilleure tradition française, avec Gargantua, dont les passe-temps ne sont autres que les exercices mêmes du programme naturel pratiqués avec un entrain endiablé. La constatation d'une ascendance de si bon aloi peut bien être, on le reconnaîtra, un motif de croire à l'avenir de la méthode naturelle dans notre pays.

Les jeunes gens, pour peu qu'ils aient goûté aux saines jouissances de l'exercice, ne seront pas difficiles à convertir. Il s'agit surtout de persuader les mamans : tout leur est sujet de crainte pour ces « pauvres petits », le chaud, le froid, tous les accidents possibles dès qu'ils quittent la main maternelle. Et c'est la tradition scolaire qui doit aussi se faire plus sensée pour donner leur place aux exercices physiques. « Les déshérités, dit le professeur G. Ballet, ne sont pas les enfants de l'hôpital de Reims, qui trouvent la joie et la santé dans cette vie libre au plein air, ce sont les enfants des lycées et des écoles, où des programmes surchargés ne comportent que peu ou pas d'exercices physiques. »

Les enfants, qui sentent bien où ils peuvent mettre leur point d'honneur, ont vite fait d'étendre à la séance de gymnastique naturelle l'émulation qu'ils apportent aux meilleurs des exercices scolaires. Il faut voir à Reims l'intérêt qui anime la leçon et le mépris qui accable le malheureux « rond-de-cuir » qui n'a pas su sauter sans toucher. Ce jugement de la jeunesse ne nous trompe pas : l'heure est venue où la force physique, entendue comme nous l'a définie Hébert, retrouvera la place qui lui revient.

30 juillet 1914.

DEPUIS 1914

La guerre a fourni une éclatante confirmation de la justesse des vues de M. Hébert. Parmi tous les héroïsmes collectifs qu'elle a révélés, c'est celui des fusiliers marins entraînés à son école qui a suscité la plus grande admiration. Ils se sont immortalisés à Dixmude, où M. Hébert a été grièvement blessé, à la tête d'une compagnie de ces braves. Voici en quels termes M. Henry Chéron, rapporteur, au Sénat, du projet de loi sur l'éducation physique, a fait allusion à l'œuvre surhumaine accomplie par ces héros : « Comment ne pas rendre hommage, en effet, à l'admirable effort accompli dans le domaine de l'éducation physique par de véritables apôtres tels que le commandant Hébert, qui a fait de ses fusiliers marins les hommes les plus souples, les plus robustes et les plus courageux de France. (*Très bien! Très bien!*) » C'est que plus des deux tiers de ces hommes avaient subi l'entraînement complet par la « méthode naturelle ». L'ordre du jour du 12 décembre 1915 du ministre de la Marine porte qu' « aucune troupe ne fit ce qu'ils ont fait ». Ils furent les premiers soldats du monde. Ces troupes comprenaient, entre autres sujets, des adolescents de seize ans et demi à dix-sept ans et demi sortant de l'École des mousses de Brest, qui purent faire la dure campagne des Flandres grâce à la préparation physique si complète donnée dans cette remarquable école.

Pour l'œuvre accomplie pendant la guerre, je laisse la parole à M. Hébert [1] :

1. *L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle.* 4e édition, p. 158.

Dès le début des hostilités, en 1914, l'entraînement par la *méthode naturelle* s'impose aux Armées par la force même des choses. Les chefs désireux d'avoir en main des combattants aptes à tous les genres d'efforts et soucieux de la vie de leurs hommes s'affranchissent d'un coup des procédés anodins ou conventionnels du Règlement d'éducation physique du temps de paix. D'instinct ils appliquent, avec plus ou moins d'efficacité, faute de données suffisantes, le principe de base de la méthode naturelle : entraîner l'homme aux seuls gestes qui trouvent leur application directe et immédiate au combat, gestes essentiellement naturels de déplacement, de dissimulation, de défense,... et qui demeurent toujours les mêmes depuis l'antiquité jusqu'à nos jours : bondir, se plaquer au sol, ramper, escalader, etc.

En présence de l'inefficacité de son Règlement du 21 janvier 1910, l'École de Joinville tente de réagir. En 1916 elle fait paraître un nouveau Guide d'Éducation physique, « profondément inspiré de la méthode naturelle du lieutenant de vaisseau Hébert », si l'on en croit les termes mêmes de l'Instruction du 5 décembre 1917 relative aux épreuves sanctionnant la préparation au service militaire de la jeunesse.

Malheureusement, il est pénible de le constater, ce document, élaboré par des officiers pleins de bonne volonté mais incompétents en la matière, n'est qu'un amalgame ou une simple copie sans liens de travaux déjà existants sur le sujet à traiter. Non seulement le principe de l'utilitarisme *absolu* ne s'y trouve pas, mais il y manque des gestes essentiels de dissimulation ou de protection naturelle (l'arrêt brusque en marche ou en course, le plaquage instantané, les diverses sortes de rampage, etc...), dont l'ignorance nous a coûté tant de vies humaines. Par exemple, à leur place, on est étonné de trouver, *à l'usage d'hommes de tout âge*, une quantité de petits jeux puérils que les enfants eux-mêmes délaissent vite et dont ils ne veulent pas, tellement ils les trouvent peu intéressants : le chat et la souris, la mère Garuche, bébé et sa nourrice, etc... !

Pratiquement, les procédés de travail de l'École de Joinville restent imbus du même formalisme que pendant le temps de paix, et l'enseignement donné à l'École ne répond qu'imparfaitement aux nécessités terribles du moment. Aussi l'application du nouveau Guide ne pénètre-t-elle pas aux Armées; elle se limite à peu près aux troupes de l'intérieur. Les essais d'introduction dans les sociétés de sport, de gymnastique et de préparation militaire aussi bien que dans l'Université pour la préparation de la jeunesse n'ont pas de succès, malgré les formidables moyens de propagande mis en œuvre, malgré la création onéreuse de centres annexes de l'École de Joinville et l'envoi en mission de nombreux officiers dans tous les coins de la France.

Par contre, aux Armées, l'entraînement par la méthode naturelle se généralise de plus en plus, par suite d'une évidente nécessité, et le lieutenant de vaisseau Hébert, après avoir été grièvement blessé à Dixmude à la tête d'une compagnie de fusiliers marins, est appelé pour diriger personnellement cette application.

Les Centres d'Instruction et plus spécialement les Écoles de grenadiers deviennent de remarquables centres d'entraînement. Les résultats sont tels que l'opinion unanime réclame l'adoption intégrale de la méthode naturelle pour l'entraînement des combattants de toutes armes (aviation comprise) et la

préparation des jeunes classes. Tel est l'état de la question au moment de l'armistice.

La « méthode naturelle » s'étant substituée dans les Armées à la méthode de Joinville, le Grand Quartier Général en profite pour faire établir une comparaison entre les deux méthodes. Il envoie la note suivante (État-Major, 3e Bureau, n° 34 152) :

... Les Armées employant la méthode du lieutenant de vaisseau Hébert feront ressortir les avantages qu'elle leur semble présenter sur la méthode enseignée au centre de Joinville.

P. O. Le Major Général, P. ANTHOINE.

Voici deux des réponses les plus typiques :

Compte rendu du Général directeur des C. I. de la IIe Armée (15 juin 1918). *Extrait de la note* N° 3674.

... La méthode Hébert est très bonne :

a) Parce qu'elle demande la continuité dans l'effort (la leçon étant de 20 minutes au moins, sans arrêt, les hommes se reposant par le *pas lent*, comme les chevaux après une course);

b) Parce qu'elle force tous les hommes à travailler;

c) Parce qu'elle a un but essentiellement pratique : l'entraînement au combat.

Dans la méthode de Joinville, la première de ces qualités ne se retrouve pas. La deuxième est moins facile à contrôler. La troisième est propre à la méthode Hébert.

... En résumé, la méthode Hébert a fait ses preuves. Elle nous a donné rapidement de bons tireurs, de bons lanceurs, des hommes sachant très bien se servir de leur baïonnette. Elle doit sans conteste être adoptée.

Le Général directeur des C. I., MAC-MAHON.

Compte rendu du Général commandant la IVe Armée. — Avant l'apparition du « Guide pratique d'entraînement physique aux Armées », l'entraînement physique à la IVe Armée avait lieu presque exclusivement d'après la méthode du lieutenant de vaisseau Hébert.

La méthode du Guide pratique du 1er septembre 1917 est entrée en application dans les Bataillons d'instruction au fur et à mesure de l'arrivée des instructeurs sortant de Joinville, la méthode Hébert continuant à être appliquée dans les unités ne possédant pas d'instructeurs spéciaux.

Cette dualité d'enseignement, tout à fait fâcheuse en principe, a eu comme résultat heureux de permettre une comparaison intéressante des deux méthodes, et, au sujet des résultats dans l'un et l'autre cas, le Colonel commandant les G. B. I. s'exprimait ainsi, dans son rapport sur l'arrivée des jeunes soldats de la classe 1918 :

« Il n'apparaît pas que la méthode de Joinville ait donné, à beaucoup près, après six mois d'incorporation, ce que donne la méthode du lieutenant de

vaisseau Hébert en six semaines. Il y a, de l'une à l'autre, la différence qui existe entre le tir de stand et le tir de combat. Au caractère plus académique de la première, on peut opposer le caractère plus simple, plus naturel, et par conséquent d'un rendement plus rapide de la seconde. »

Le Guide pratique présente avec la méthode Hébert certains traits qui, à première vue, paraissent communs; on pourrait même croire à une sorte de concession en faveur de la méthode Hébert. Mais l'interprétation donnée par les instructeurs de Joinville procède d'un autre esprit que celui qui anime la méthode Hébert et reste entachée du formalisme et du caractère académique dont est empreint l'enseignement de l'École.

Le Guide pratique peut être excellent en soi et donner de bons résultats avec des jeunes gens qui ont le temps devant eux et qui peuvent sans inconvénient chercher à ajouter aux effets du mouvement le souci de la forme.

Il s'adresse à l'École.

La séance de travail, dans le Guide pratique, est une leçon d'éducation physique scientifique; les hommes y sont classés d'après leur valeur physique, ce qui dérange la composition des unités; la leçon comporte des exercices conventionnels des bras, des jambes, du tronc, exercices fastidieux, toujours mal exécutés et sans aucune application pratique. De plus, la séance est entremêlée de jeux d'enfants dont les hommes se soucient très peu. C'est une sorte de leçon d'avant-guerre, qui réclame en outre l'emploi de spécialistes.

Le lieutenant de vaisseau Hébert, et c'est là la caractéristique de sa méthode, ne s'adresse qu'au soldat et au soldat qui va combattre; sa seule recherche est celle du mouvement *utile*; la séance de travail y est le plus possible l'image, la répétition ou la préparation au point de vue physique de la forme la plus dure du combat : l'attaque.

On progresse sur un objectif, dans les formations mêmes du combat; sans armes, ou avec armes et matériel, en exécutant tout ou partie des exercices usuels : bonds, plaquages, passages ou sauts d'obstacles, transports d'engins ou de matériel, ajustage des armes pour le tir, lancer, etc.... On exécute ainsi des parcours, petits ou grands, vite ou lentement, sur toutes sortes de terrains, suivant l'état du temps ou le degré d'entraînement des hommes.

Enfin, on recherche le développement maximum du souffle, de la vitesse et de l'adresse par le *seul emploi* des exercices *utiles* ou des *gestes naturels* du soldat au combat. La caractéristique de la séance est le *déplacement*, le mouvement en avant.

La liaison entre l'entraînement physique et la préparation militaire y est intime : c'est bien véritablement de la préparation au combat, et c'est là que réside son essentielle différence avec la méthode de Joinville.

L'expérience prouve la rapidité des résultats obtenus par le procédé Hébert, la facilité avec laquelle officiers et gradés se transforment en entraîneurs, l'intérêt et le plaisir qu'ils prennent à ce genre de travail, d'où toute contrainte est bannie.

En résumé, la méthode du lieutenant de vaisseau Hébert est plus utilitaire, s'adapte mieux à la préparation au combat, donne des résultats plus rapides; elle s'adapte au peu de temps dont on dispose aux Armées pour l'instruction et l'entraînement physique, même dans les Bataillons d'instruction. Elle

semble donc devoir être généralisée aux Armées, d'autant plus qu'elle y est déjà d'un usage courant.

Au Q. G., le 17 juin 1918, *Le Général commandant la IVe Armée*,
GOURAUD.

Enfin, comme conclusion à cette enquête, nous publions l'extrait suivant du supplément au n° 96 du Bulletin de la Section d'information du G. Q. G. (23 mars 1919).

... Le Français aime l'effort individuel ; il veut être remarqué. Sans poursuivre systématiquement le tour de force et le record, on profitera de cette particularité du caractère français en adoptant une méthode où l'effort soit plus extériorisé. C'est ce qu'a recherché le lieutenant de vaisseau Hébert, dont la méthode a été adoptée par l'armée française.

Outre que la méthode Hébert extériorise l'effort et en rend possible le contrôle, elle a l'avantage d'être une méthode naturelle, c'est-à-dire qu'elle enseigne à l'homme à accomplir dans la perfection les actes les plus usuels de la vie courante ou les plus nécessaires pour la défense personnelle : marcher, courir, sauter, grimper, porter, lancer, nager, se défendre et attaquer. On voyait en effet des gens rompus à la gymnastique suédoise qui ne savaient ni nager, ni résister à une agression.

La marche, la course, le grimper, le sauter, le porter peuvent être appris sous forme de jeux (c'est là le grand avantage de la méthode Hébert) : il était impossible de faire exécuter à des enfants une leçon de gymnastique suédoise, à cause de son caractère trop austère.

M. Hébert fut prophète aussi lorsqu'il écrivit, en janvier 1913, son remarquable ouvrage : *La culture virile et les devoirs physiques de l'officier combattant.* La guerre a montré combien il avait eu raison de pousser son cri d'alarme.

Pendant que les hommes étaient aux armées, beaucoup de dames, anciennes élèves du collège d'athlètes de Reims, voyant que la guerre allait durer, demandèrent à M. Hébert de songer à elles. Elles voulaient des leçons, pour elles et pour leurs filles. On put reconstituer à Paris, avec une installation de fortune, la section féminine, grâce au dévouement des monitrices. Plus tard, on trouva à Neuilly-sur-Seine un terrain mieux approprié. Enfin, en 1919, s'ouvrit la vaste palestre de Tourgeville, confinant à Deauville, où peuvent s'exercer, d'avril à octobre, un très grand nombre de dames, de jeunes filles et d'enfants. *L'Illustration* du 30 août 1919 consacra l'événement par le bel article suivant :

Il y a exactement six ans, sous le titre « Parmi les Athlètes », *l'Illustration* faisait vivre aux yeux de ses lecteurs le Collège d'Athlètes de Reims, alors dans sa jeune et belle nouveauté. On sait ce que les obus ont fait de cette école normale d'éducation physique que les espions et les obusiers allemands avaient repérée d'ailleurs avec autant de soin et de haine que les forts environnants.... Mais combien de gens savent que l'œuvre entreprise sous le ciel champenois — après avoir vu son stade, son gymnase et ses pistes émiettés, son directeur technique, le lieutenant de vaisseau Georges Hébert, grièvement blessé sur l'Yser, ses moniteurs tués ou dispersés et ses monitrices fugitives et sans ressources — s'est reconstituée en pleine guerre, dans des installations de fortune, pour triompher aujourd'hui dans un décor plus beau encore que celui du stade rémois ?...

A vrai dire c'est un rameau seulement de la souche primitive qui a été transplanté et qui a repris sève et vigueur sur une plage du Calvados, à quelques centaines de mètres des élégances et des snobismes de la Grande semaine de Deauville : correctif symbolique, dirait-on, de la fièvre de plaisirs qui bouillonne de nouveau dans ces lieux. Sous le nom grec de *Palestra*, c'est un Collège d'athlétesses que nous sommes venu visiter, si l'on veut bien donner au néologisme *athlétesse* le sens qu'Hébert donnait au mot *athlète*, c'est-à-dire en faire l'expression de la santé et de la beauté corporelles intégrales obtenues par cette « méthode naturelle » qui vise moins à obtenir de ses disciples des performances spéciales et exceptionnelles qu'un harmonieux ensemble de force, d'agilité et de possibilités physiques de toute sorte.... Il faut dire aussi : de qualités morales, dont l'histoire même de la *Palestra* est la preuve éloquente.

Chassées de Reims par la guerre, réduites à la douloureuse situation de réfugiées, les monitrices de l'ancien Collège d'athlètes ne perdaient pas courage. Elles étaient ressaisies et réunies de loin, par des lettres d'Hébert, qui consacrait à leur refaire une situation et à reprendre l'œuvre commune toutes les heures de ses brèves permissions, puis les semaines de sa longue et cruelle convalescence. Installées par lui dans des demeures et sur des stades de hasard, y trouvant quelques leçons à donner et vivant d'ailleurs d'une vie ascétique, elles faisaient revivre à Paris même la section féminine du Collège de Reims. Elles obtenaient enfin, d'une municipalité très moderne et grâce au maire de Deauville, feu M. Le Hoc, grâce aussi à l'influence éclairée de M. Hélitas, préfet du Calvados, le terrain magnifique et l'installation suffisante où nous venons les visiter aujourd'hui, elles, les Rémoises de la première heure et toutes les jeunes novices de la pédagogie physique qui se sont agrégées à elles au cours de cette odyssée de cinq années. Au total une vingtaine de jeunes filles de conditions sociales très diverses — anciennes monitrices, jeunes bourgeoises qui veulent se faire une situation bien moderne, institutrices qui ne pensent pas déchoir en faisant dériver leur activité sur la pédagogie physique — mais toutes *uniformisées* par le costume, le même régime et le goût du même apostolat.

Le décor et l'installation du Collège féminin d'athlétisme sont merveilleusement adaptés à leur objet. A deux kilomètres environ de Deauville, sur la route de Villers et un peu au delà du golf, une porte de cottage nous accueille, soigneusement défendue par des portillons intérieurs et des écriteaux sévères

contre la visite profane des simples curieux qui penseraient trouver là un spectacle comme tant d'autres, accessible, sous le contrôle d'un guichet, au premier venu. Des avis précisent que les seuls hommes admis à cette entrée sont les parents des élèves et qu'au surplus les séances publiques de démonstration, données par les monitrices, n'ont lieu que deux fois par semaine.

La porte entr'ouverte pour nous par la monitrice en chef — j'allais écrire la tourière — et une fois contourné le petit pavillon qui abrite l'administration, le bureau du directeur, le salon-bibliothèque, la cuisine et le réfectoire, voici le plus avenant théâtre d'éducation physique qu'on puisse imaginer. Entourés d'un rideau de grands arbres, devant lesquels quelques poteaux, portant le pavillon orange ou la flamme triangulaire de même couleur — la couleur de l'Ecole — font songer à des fleurs gigantesques ou à des pavillons d'Extrême-Orient, trois stades étalent, comme des tapis, leurs longs quadrilatères de velours vert, margés par l'ovale étiré des pistes de sable fin. Ces stades sont précédés ou séparés l'un de l'autre par des bouquets d'arbustes ou des parterres de fleurs aussi soigneusement dessinés et entretenus que ceux d'une terrasse de château. Point de profondes cuvettes formant gradins, comme dans les stades classiques et « spectaculaires ». Ici, tout est presque de plain-pied et disposé selon l'élégante géométrie d'un jardin à la française.

La vie personnelle et, si je puis dire, ménagère des monitrices est discrètement et comme chastement dissimulée dans des annexes qu'on aperçoit à peine. Outre le pavillon administratif, où chacune, à tour de rôle, fera la cuisine (dirai-je, en passant, qu'en ces temps de vie chère, les « athlétesses », aidées, il est vrai, par la bienveillance d'un maraîcher voisin, et plus végétariennes que carnivores, ont résolu le problème de vivre pour... 3 fr. 85 par tête et par jour...), ce sont deux baraquements militaires, divisés intérieurement en chambrettes d'une simplicité et d'une propreté exquises, comportant une salle de douche et réalisant, entre parenthèses, le type de ces hôtelleries provisoires, de ces camps-hôtels que le Touring-Club et l'Office national de tourisme préconisent pour la visite des régions dévastées.

C'est l'après-midi. La leçon des élèves libres, jeunes filles et femmes du monde, qui a lieu le matin et dont la modeste rétribution alimente la vie quotidienne de ce monastère d'éducation physique, est terminée. Les stades appartiennent maintenant à quelques douzaines d'enfants, de fillettes surtout, qui viennent de la ville ou des environs (les deux petites filles d'un chef de gare font chaque jour plusieurs kilomètres, le long de la route rayée et frémissante d'autos) pour y faire leur après-midi d'héliothérapie, de méthode Hébert et de libres jeux. Et c'est plaisir de voir, là comme jadis à Reims, ces tout-petits légèrement vêtus de calicot ou de fin crépon, absorber le soleil par tous leurs pores, s'y brunir du bronze fin et du hâle léger de la vie au grand air, pratiquer avec allégresse, sous le commandement des monitrices, les marches variées, les reptations et les sauts de la « méthode naturelle », puis, sans répit, à leur gré, par manière de jeu, essayer leur jeune force à tous les agrès du portique, aux évolutions dansantes de la raquette et du spirobole.... Quand donc les municipalités de nos grandes villes comprendront-elles ce que l'on peut faire pour la race, rien qu'en réservant à l'enfance quelques carrés de verdure et de grand air, où elle puisse pratiquer mieux que le sport restreint des pâtés de sable?...

Et, maintenant, c'est le tour des monitrices elles-mêmes de nous démontrer victorieusement ce que peut, pour la jeune fille et la femme, l'éducation physique largement et librement comprise, au delà de l'âge enfantin du saut à la corde et des jeux de la douzième année, au delà de ces robes plus longues et de ces talons plus hauts qui, pour tant de jeunes filles du peuple aussi bien que du monde, marquent rituellement la suppression de toute éducation corporelle et l'arrêt de tout développement normal, pour y substituer, en dehors de quelques bains de mer annuels et de quelques parties de tennis trop souvent guindées, l'emprisonnement physique des vêtements et des chaussures irrationnels, voire l'affectation — par mode... — d'attitudes scoliotiques, de déhanchements ridicules et de gestes conventionnels des bras et des mains tels qu'on peut les voir stylisés dans certains catalogues ou certaines vitrines. Comme si la femme de 1919 en était revenue à cette manie romantique qui consistait à simuler, par élégance, la phtisie qu'on n'avait pas!...

La théorie d'Hébert, après d'autres illustres éducateurs du corps humain, tels que le docteur Lagrange, est que la femme relève, aussi bien que l'homme et fort au delà de l'enfance, de l'éducation physique, qui, seule, peut lui donner son complet développement et lui assurer la beauté plastique par le muscle, toutes les soi-disant beautés modernes, finesse extrême ou « floridité » décorée du nom d'embonpoint, minceur exagérée de la taille, du cou, des poignets et des chevilles n'étant que des tares physiologiques faussement élevées au rang d'élégances.

En voici la preuve éloquente et vivante dans le spectacle que nous donnent les monitrices de la Palestra.

Non point toutes jolies, au sens mièvre que l'on attache aujourd'hui à cette épithète, mais toutes belles par la juste ampleur des silhouettes, par la solidité souple des attaches et par l'harmonie des gestes et des attitudes. Vêtues légèrement de tuniques orange, bordées d'une grecque violette, les cheveux strictement nattés, musclées non du muscle globuleux de certaines viragos de cirque, mais de ce muscle long, arrondi et fondu que donnent les exercices de vitesse, la natation, et que l'on retrouve chez les plus belles statues de divinités antiques, les bras pleins et les genoux ronds sans massivité, elles réalisent presque toutes le type de l'Atalante classique, jeune fille équilibrée et alerte en qui s'annonce une mère magnifique.

En pénétrant sur le stade, nous les avons vues toutes, d'un seul coup d'œil, sur le rideau de fond des grands arbres, debout et immobiles, marchant avec aisance, quelques-unes couchées sur le gazon et occupées à lire, non des romans, mais des traités de physiologie ou de gymnastique, et nous avons cru, un instant, voir vivre une fresque de Puvis de Chavannes.

Maintenant, elles travaillent librement, sous le grand soleil dont elles n'ont cure, pas plus qu'elles n'auront cure des premiers frimas, et qui leur a fait un épiderme doré, d'un grain aussi fin que celui du Carrare. Qu'elles marchent ou courent selon la leçon Hébert, en des attitudes diverses, qu'elles sautent avec une aisance et une harmonieuse synergie de jeunes gazelles, qu'elles lancent le disque ou le poids olympiques, rien chez elles qui sente l'effort disgracieux ni la masculinisation maladroite. A peine le directeur du stade me fait-il remarquer que, chez les toutes dernières venues, le mollet — jadis atrophié par l'usage des talons hauts et par une marche artificielle, qui n'était

qu'une chute retenue — n'a pas encore repris tout à fait son diamètre normal, ou bien que leur corps ne s'est pas encore libéré complètement du souvenir de certains « gestes inutiles » imposés par les « vêtements civilisés » et les accessoires qui les accompagnent : dans quelques-uns de ces gestes, on retrouve encore, en effet, imperceptiblement, l'habitude de porter l'ombrelle ou le réticule. Chez les plus anciennes monitrices, au contraire, tout cela a complètement disparu : leur « beauté en mouvement » est devenue aussi noble et chaste, parce qu'ignorante d'elle-même, qu'a pu l'être celle de leurs devancières antiques, les jeunes « athlétesses » de Lacédémone.

Et qu'on ne croie pas que cette belle vigueur et cette vitesse du muscle entraîné, qui leur font accomplir des performances fort au-dessus de la moyenne masculine, soit en contradiction avec ce qu'on est convenu d'appeler la grâce. La grâce véritable ne saurait être qu'une des résultantes de la force, et les danses les plus souples sont aussi celles qui exigent le plus d'athlétisme lorsqu'elles ne se contentent pas d'être de simples attitudes, des mouvements esquissés ou abrégés et que tout le corps y participe.

Il y paraît lorsque — au son d'un orchestre qui vient jouer deux fois par semaine à la Palestra — toutes les monitrices et les fillettes leurs élèves exécutent des figures diverses de « danses naturelles », c'est-à-dire où le corps tout entier entre en jeu, depuis le pied qui « se déroule » complètement, comme elles disent entre elles, jusqu'au souple mouvement des bras et l'envol terminal de la main, qui semble pointer et se dissoudre dans l'air comme l'extrémité d'une flamme....

L'orchestre s'est tu et le jour tombe. Les monitrices du Collège d'athlètes féminin, à peine fatiguées par leur labeur, vont prendre leur repas frugal, qui suffit cependant à les maintenir en santé et en « forme » parfaite. Après quoi, comme jadis les fervents du Collège de Reims, elles ne songeront même pas à sortir de cet ermitage d'athlétisme. Elles ont tant d'autres choses à y faire : travaux de couture de leurs tuniques d'exercices ou de leurs toges, dont elles sont allées chercher elles-mêmes les formes et les dessins à la Bibliothèque nationale, lectures ou conférences d'histoire, principalement d'histoire grecque, même de mythologie, qui les maintiennent en pleine atmosphère antique.

Le corps sain et l'âme bien équilibrée, elles ne connaîtront d'autre tristesse ici que celle du départ, le jour où elles devront — étudiantes assidues et pieuses vestales de la pédagogie physique — porter ailleurs, dans d'autres stades municipaux ou dans des maisons d'enseignement, l'art qu'elles ont appris de former, au moral comme au physique, des femmes belles et fortes.

Georges Rozet.

La « méthode naturelle » est en application, depuis la seconde moitié de la dernière année scolaire seulement, à l'École normale supérieure de Sèvres, d'où elle rayonnera bientôt, il faut l'espérer, dans tous les lycées et collèges de jeunes filles. Déjà, à la rentrée d'octobre 1920, une agrégée qui venait de sortir de Sèvres obtenait de la directrice de son lycée que la méthode y fût pratiquée.

Une erreur courante est de croire que le temps fait défaut pour

cela. Mais aucune récréation n'est aussi agréable que celles qui sont employées à ces exercices. Aucune n'est aussi profitable. A l'Administration de l'Assistance publique de Paris tout le monde sait que du jour où la méthode Hébert a été appliquée à l'école d'Alembert[1], il n'y a plus eu d'élèves à l'infirmerie. Le bénéfice qu'en tirent les femmes est bien plus grand encore.

Une expérience intéressante a été faite récemment à Neuilly-sur-Seine. Il s'y est ouvert, en octobre 1919, une institution de jeunes filles, l'École La Fayette, où, devançant la loi attendue, on a réservé à l'éducation physique la place qui lui était due. Directrice (agrégée), professeurs et élèves rivalisent d'ardeur dans l'application de la « méthode naturelle ». Toutes les fillettes sont transformées. Leur développement physique, contrôlé par des examens semestriels et enregistré sur des fiches spéciales, présente, pour toutes celles qui travaillent énergiquement, une courbe de progrès saisissante.

Cette école nous offre l'image en petit de la cité future, où chacun, remplissant son « devoir physique quotidien », conservera jusqu'à un âge avancé la force, la santé et la beauté. Alors sera réalisé le vœu contenu implicitement dans la réponse de ce médecin à qui une mère demandait à quel âge on doit mettre un enfant aux exercices physiques : « Vingt ans avant sa naissance, madame. »

H. Vuibert.

N. B. — La note de la page 30 recommande de ne pas se méprendre sur le sens du mot « athlète ». Il est utile d'appuyer là-dessus. Beaucoup de personnes, en effet, en dehors du monde des sports, se représentent un athlète comme un hercule de foire, avec de gros bras noueux, et par conséquent très disgracieux. Ici, on prend le mot athlète dans son sens propre. Il s'applique à une personne, de l'un ou l'autre sexe, complètement développée, apte aux exercices du corps, en un mot normale, comme nous devrions tous l'être, comme nous le serions tous si la *méthode naturelle* était enseignée partout. Comme cette méthode, où prédominent les exercices de vitesse, tend à former des muscles longs et fins, et non des muscles gros et courts, les types produits sont très harmonieux.

1. Nous prenons cet exemple parce que c'est un des plus anciens.

Mars 1921.

Universitas BIBLIOTHECA Ottaviensis

L' INSTITUT DE PSYCHOLOGIE

Librairie VUIBERT, 63, Boulevard Saint-Germain, PARIS, 5e.

OUVRAGES DU COMMANDANT HÉBERT

L'Éducation physique ou l'Entraînement complet par la *Méthode naturelle*. Exposé et résultats. — 4e édition. Vol. 25/16cm, illustré de photographies hors texte. Broché . . . . . 8 fr. »
Relié demi-chagrin . . . . . 16 fr. »

L'auteur met en parallèle la *méthode naturelle* avec les autres méthodes; il souligne les différences fondamentales qui séparent la première de l'ensemble des autres; il en fait ressortir la supériorité par la simple énonciation des résultats obtenus; il en prouve l'excellence, non par des discours, mais par des détails précis et des chiffres.

Ouvrage indispensable aux professeurs, aux éducateurs, aux officiers instructeurs.

Une série importante d'analyses, de rapports, de comptes rendus, de commentaires divers sur l'application de la méthode dans différents milieux scolaires et hospitaliers, de même qu'aux Armées pendant la guerre, termine l'ouvrage.

Guide pratique d'Éducation physique. — 3e édition. Vol. 22/14cm, illustré de 411 gravures (10 dessins, 35 figures ou schémas anatomiques, 2 planches hors texte et 364 photographies). Broché . . . . . 20 fr. »
Cartonné toile. . . . . 30 fr. »
Relié dos et coins maroquin . . . . . 32 fr. »

Ce livre est consacré à tous les exercices physiques naturels et utilitaires, depuis les plus simples comme la marche, jusqu'aux plus compliqués comme la boxe et la natation. Ces exercices constituent la partie *essentielle* de la méthode, et c'est ce qui la différencie nettement de la gymnastique suédoise. La partie *auxiliaire* ou accessoire comprend les exercices « éducatifs élémentaires », qui sont des mouvements très simples, mais combinés scientifiquement de façon à produire, par le jeu normal des muscles et des articulations, des effets qui complètent ceux des exercices naturels et utilitaires ou y suppléent dans une certaine mesure.

Des photographies prises sous la direction de l'auteur reproduisent chaque attitude, décomposent chaque mouvement. Cette richesse et cette exactitude d'illustration font de l'ouvrage de M. Hébert un livre unique, un guide si simple et si précieux, que tous ceux qui se soucient de leur santé, de leur équilibre physique et moral, devraient le posséder.

Signalons notamment la partie *Natation* (comprenant les moyens de porter secours), qui constitue l'étude la plus complète parue jusqu'ici sur ce genre d'exercice.

Les photographies qui accompagnent le texte sont si claires, si démonstratives, que pour le lecteur l'enseignement se dégage sans effort de leur examen.

Leçon-type d'Entraînement *complet et utilitaire.* — 2e édition. Vol. 18/12cm de 210 pages, avec 216 gravures. Broché . . . . . 5 fr. »
Cartonné toile . . . . . 7 fr. 50

Leçon-type de Natation. — 2e édition. Vol. 18/12cm de 154 pages, avec 52 gravures. Broché. . . . . 4 fr. »
Cartonné toile . . . . . 6 fr. 50

Le Code de la Force. (La Force physique; ses éléments constitutifs et sa mesure pratique; caractéristiques de l'aptitude nulle, inférieure, moyenne, supérieure et athlétique; degré minimum d'aptitude à posséder suivant l'âge; performances à accomplir, exercices à exécuter; tables d'épreuves avec performances cotées). — 2e édition. Vol. 18/12cm. Broché . . . . . 2 fr. »
Cartonné toile . . . . . 4 fr. 50

L'objet du présent ouvrage est de mettre au point la question de la force physique, en définissant d'une manière précise les éléments qui la constituent et en donnant un moyen pratique de la mesurer.

La Culture virile et les Devoirs physiques de l'Officier combattant. — 2e édition. Vol. 18/12cm. Broché. . . . . 3 fr. 50
Relié demi-chagrin . . . . . 9 fr. 50

On parlait avant la guerre de rajeunissement des cadres, on s'inquiétait de l'insuffisance physique de certains officiers et on avait hâte de voir prendre les mesures nécessaires.

Le lieutenant de vaisseau Hébert a exposé dans ce livre la véritable solution, avec une franchise salutaire dont on doit lui être reconnaissant.

Son appel à l'énergie ne profitera pas qu'aux officiers : il fera prendre conscience de leurs devoirs physiques à tous ceux qui sont appelés à mener une vie active et à jouer comme les officiers, mais sur d'autres terrains, un rôle de combattants.

Guide abrégé du Moniteur chargé de l'entraînement dans les écoles, les sociétés de sport et de gymnastique, et en général dans toutes sortes de groupements d'enfants ou d'adultes. — Brochure 18/12cm. **0 fr. 75**

Règles de travail. — Caractéristiques de l'entraînement par la méthode naturelle. — Programme général d'une séance d'entraînement. — Exécution pratique d'une séance d'entraînement. — Développement du souffle. Nécessité du travail soutenu et continu. — Développement de la vitesse. Nécessité du travail contrôlé à la montre. — Manière de reprendre haleine et de réparer les forces pendant la séance d'entraînement. — Quantité de travail à produire. Dosage. — Manière de doser le travail. — Moyens de reconnaître la fatigue ou la dose exagérée. — Importance du dosage. — Durée et fréquence des séances d'entraînement. — Effectif au travail. — Établissement d'un tableau d'entraînement. — Stade complet. — Rôle pédagogique du moniteur. — Conduite du travail sur le plateau d'entraînement. — Tenue de travail. Endurcissement au froid et aux rigueurs des saisons. Bains atmosphériques d'air, de lumière et de soleil. — Attitude. — Respiration. — Soins de la peau. — Perfectionnement d'exécution des exercices. — Travail sur itinéraires variés. Parcours en pleine campagne. — Constatation des résultats. Fiches d'aptitude. Concours. — Petits jeux. Chants. Cris.

Programme détaillé de la séance d'entraînement : Exercices de marche. — Exercices de course. — Exercices de dissimulation et de ramper. — Sauts. — Grimper et escalades. — Exercices de lever et de porter. — Exercices de lancer. — Exercices de défense. — Marches et courses chronométrées sur pistes étalonnées. — Natation ou, à défaut, soins de la peau (ablutions et frictions).

L'Éducation physique féminine. *Muscle et beauté plastique.* — Vol. 18/12cm avec 59 figures dans le texte et 78 magnifiques planches photographiques hors texte. Broché . . . . . **12 fr. »**
Relié demi-chagrin . . . . . **19 fr. »**

La thèse soutenue dans *l'Éducation physique féminine* est que la santé, la beauté et la force ne peuvent s'acquérir et surtout se conserver que par l'exercice.

Bien des femmes qui se résignent aux maux auxquels elles sont habituées, qu'elles croient inhérents à leur sexe, apprendront qu'il n'en est rien. Elles sont simplement des malades, parce qu'elles mènent une vie anormale. Un des effets les plus caractéristiques de la méthode, un des résultats les plus rapides de l'entraînement, est la disparition de ces maux.

Le livre est illustré de magnifiques photographies permettant la comparaison entre les chefs-d'œuvre de la statuaire antique et les résultats obtenus, chez la femme, par l'application de la méthode naturelle.

On ne saurait trop engager les femmes et les jeunes filles à se pénétrer de la « méthode naturelle » de M. Hébert et à l'appliquer. Les résultats qu'elle donne, à tout âge, sont prodigieux et auront une influence considérable sur l'avenir de la race lorsqu'elle sera pratiquée en grand.

Programme du Collège gymnique *féminin et enfantin.* — Brochure 18/12cm avec cinq vues photographiques d'exercices . . . **1 fr. 25**

Historique. — Esprit de l'Institution. — Buts poursuivis. — Moyens d'action. — Organisation générale. — Ressources. — Admission des élèves. — Exercices pratiqués. — Pourquoi l'on vient au collège : le *développement* et l'*entretien*. — Le développement complet. La rééducation physique des adultes. — Ordonnances et prescriptions d'entraînement. Fiches. Dosage et surveillance des leçons. — Costume de travail. — La vie des élèves dans les palestres. Résultats et bienfaits des cures de plein air et d'exercices.

Programme des conditions d'admission en qualité d'élève-monitrice au Collège gymnique. — Brochure 18/12cm . . . **1 fr. »**

Les élèves monitrices sont en stage ou en cours d'instruction avant de faire partie de la phalange des monitrices du Collège, laquelle comprend des directrices, des adjointes techniques, des chefs de service, des premières monitrices, des secondes monitrices et des aides-monitrices.

Sommaire : Organisation. — Enseignement technique. — Recrutement des élèves-monitrices. Conditions d'admission. — Stage d'essai et cours professionnels du 1er degré des élèves. — Monitrices. — Admission au cadre des monitrices. Instruction complète. Durée de formation d'une première monitrice. — Frais d'études. — Délivrance des diplômes. — Emploi du temps. — Logement et pension. — Tenue. Discipline. — Avenir. — Avantages et agréments de la profession.

Plan d'études générales, comprenant les seize cours suivants : Technique. — Anatomie descriptive et physiologie élémentaire. — Mécanique musculaire. — Physiologie du corps en mouvement. — Hygiène pratique. — Pédagogie et direction supérieure d'un entraînement. — Plastique ou étude de la forme humaine normale. — Psychologie et philosophie de l'éducation physique. — Eléments de physique. — Éléments d'histoire, de l'antiquité aux premiers siècles de notre ère : l'Orient, la Grèce, Rome. Mythologie grecque et romaine. — Éléments de littérature. — L'art, de l'antiquité à la Renaissance. — Historique de l'éducation physique et des sports. — La danse. Le chant et le rythme. — Le naturisme. — Administration.

340-21. — Coulommiers. — Imp. Brodard. — 4-21.

La Bibliothèque
Université d'Ottawa
Echéance

The Library
University of Ottawa
Date Due

05 DEC. 1994
01 DEC. 1994
02 MARS 1995
FEV 17 1995
MAR 19 1996
19 MARS 1996

APR 22 2010
MORISSET

CE

a39003 004045620b

GV CE
0249
.V8 1921

VUIBERT, PAUL
POUR REFAIRE LA RACE...

1515887

COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 05 01 06 17 17 7